ELLE à table
www.elleatable.fr
N° 62

BON PLAN SAINT VALENTIN
RÉSERVEZ UN SALON PRIVÉ

LES PETITS PLATS MITONNÉS
ON ADORE !

BIEN-ÊTRE
DÎNER ÉQUILIBRÉ EN FAMILLE

Butternut, potimarron... les courges donnent bonne mine à votre cuisine

65 RECETTES POUR RÉCHAUFFER L'HIVER

Côté cave
Saint-Joseph flamboyants

La galette des Rois
c'est maintenant !

Cap sur Copenhague
LA VILLE OÙ IL FAIT BON VIVRE

www.ebooks-land.net

FRANCE MÉTROPOLITAINE : € 3,50 / DOM € 4,25 BEL € 4,00 / CH 6,50 FS / AUT € 4,70 / CDN $ 6,50 D € 5,50 / ESP € 4,00 / GB £ 3. / GR € 4,00 ITA € 4,00 / LUX € 4,00 / MAR 45 DH NC 600F.CFP / NL € 4,40 / PLY.FR 1,500F.CFP PORT. CONT € 4,00 / TUN 5,500 DT

T 06450 - 62 - F: 3,50 € - RD

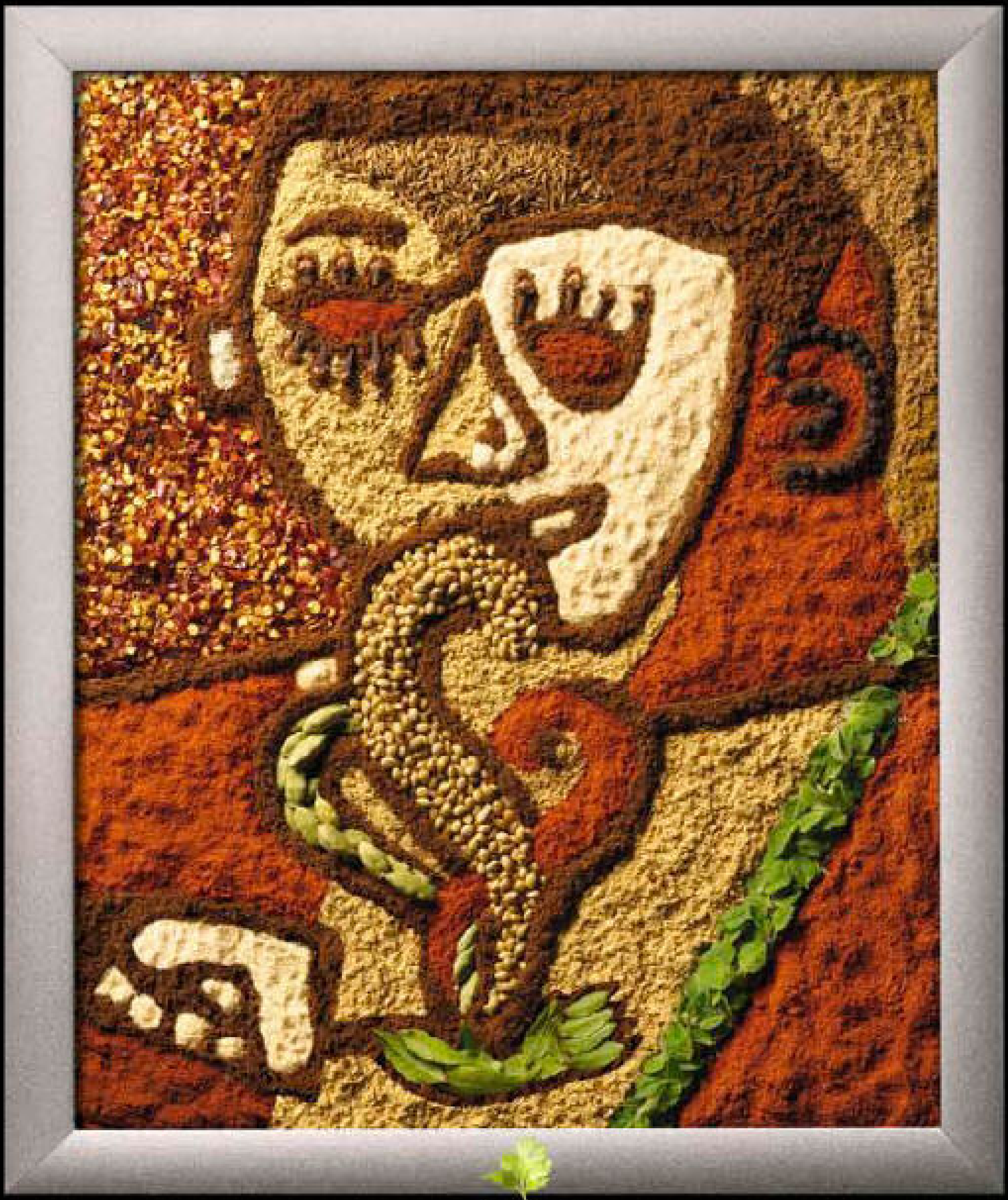
www.ebooks-land.net

Avant votre lave-vaisselle prenait son temps.
Aujourd'hui il prend de l'avance.
INNOVATION SPEEDMATIC : les lave-vaisselle les plus rapides !
2 fois plus rapide pour un résultat parfait, le lave-vaisselle speedMatic est classé AAA. Il offre un programme rapide de 29 mn et sa touche cycles Express réduit la durée des autres programmes jusqu'à 50%. Ses paniers ultra-modulables et son 3ème panier tiroirLuxe pour les couverts et les tasses offrent une flexibilité de chargement inégalée et une capacité de 14 couverts. L'option Zone Intensive permet une pression forte dans le panier du bas pour laver en même temps grosses casseroles et verres fragiles. Avec speedMatic de Siemens, prenez de l'avance !
Plus d'informations au 0 892 698 110 (0,34€ TTC/mn) ou sur www.siemens-electromenager.com
Le futur s'installe chez vous.
SIEMENS

Ducros

Il se décarcasse et ça change tout !

www.ducros.fr



NOUVEAU **COOK ART** DUCROS

Réalisez votre chef-d'œuvre.

Stimulez votre créativité avec notre délicieux mélange pour tandoori. Avec ses épices délicatement grillées pour en sublimer les arômes, il donnera un authentique parfum d'orient à vos plats de poulet ou de poisson. Encore une création unique de notre collection Cook Art.

Laissez-vous inspirer par nos recettes Cook Art sur www.ducros.fr

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

J.-C. Amiel.

édito
Chaud-froid scandinave

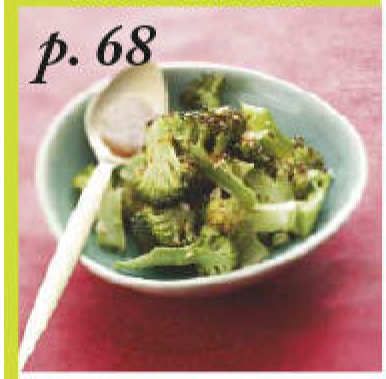
Pour descendre les degrés centigrades jusqu'à la glace, on n'a pas trouvé plus agréable que Copenhague comme quartier d'hiver. Il faut dire que les habitants savent compenser l'âpreté du climat nordique par d'avenants intérieurs au design ouaté, sans doute la meilleure illustration du fameux « hygge », l'art de vivre à la danoise. Le plaisir d'alterner entre blizzard et cocon évoque les effets relaxants du traditionnel spa scandinave, un traitement chaud-froid entre bassin chauffé et piscine glacée… Si on ajoute à cela les bons petits plats croisés au fil de notre escapade et la haute gastronomie du chef René Redzepi, le double étoilé du resto Noma interviewé par Trish Deseine pour Elle à table, force est d'admettre qu'ici l'hospitalité n'a rien d'une légende scandinave.
Au chapitre des recettes, on ne garde que le meilleur de la mauvaise saison avec nos déclinaisons de petits confits mijotés en douceur pour se réconforter des intempéries, et plein d'idées de produits qui changent des têtes de courge : butternut, giraumont, sucrine du Berry, potimarron, un « festival » ! Enfin, n'oubliez pas de ravigoter la maisonnée avec nos repas équilibrés, histoire de garder la forme. Ainsi, les gelées ne vous feront ni chaud ni froid…

NOS IDÉES MENUS

Trois combinaisons de menus sélectionnés par la rédaction : pour les enfants, un menu inattendu et le dernier, vitesse.

MENU ENFANTS

p. 68



BROCOLIS GRILLÉS À LA PÂTE DE SÉSAME vitaminé

\+

p. 68

PÂTES AU SAUMON ET AU CURRY énergétique

\+

p. 48

PETS DE NONNE AU POTIRON ludique

=

dîner d'hiver

TRÈS ORIGINAL

p. 78

VELOUTÉ DE CHÂTAIGNES À LA POIRE ET AU BLEU suave

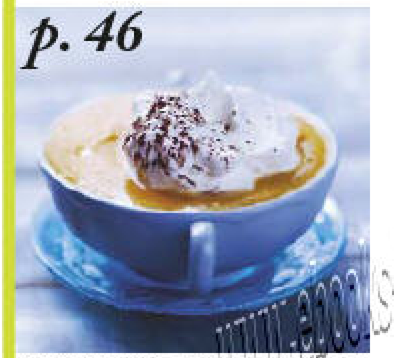
\+

p. 57

TRAVERS DE PORC CONFITS AU COCA COLA tendance

\+

p. 46



CAPPUCCINO DE POTIMARRON AU CACAO surprenant

=

bluffant

ULTRA-RAPIDE

p. 37

RILLETTES DE SARDINES 10 mn

\+

p. 47

PETITS POTIMARRONS À LA TOMME DE SAVOIE 10 mn

\+

p. 81

GÂTEAU AU CHOCOLAT D'ANNE-SO 10 mn

=

30 mn

➔ **retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr**

KitchenAid®

L'original 90

1919–2009

L'histoire débute dans une petite ville du Midwest des États-Unis lorsqu'un ingénieur nommé Herbert Johnston regarda un boulanger pétrir sa pâte à pain à l'aide d'une lourde cuillère en fer. Il décida alors de rendre les choses plus faciles. En 1908, il mis ses compétences d'ingénieur à l'épreuve et développa ce qui allait devenir le premier batteur commercial, qui fut utilisé comme équipement de série sur tous les bateaux de la Marine américaine. Onze ans plus tard, des ingénieurs qualifiés se lancèrent dans un nouveau programme de développement d'un batteur à usage domestique. Alors que les épouses des dirigeants de l'entreprise testaient le nouveau batteur, l'une s'exclama « Peu importe comment vous l'appelez, c'est le meilleur aide-cuisine (en anglais kitchen aid) que j'ai jamais utilisé! ». Depuis ce jour, la marque est déposée sous le nom KitchenAid®.

À l'aube de la Seconde Guerre mondiale, en 1937, Egmont Arens, designer américain de renom, dessina un nouveau modèle « K » des plus élégants. Les trois robots dont il est à l'origine restent à ce jour pratiquement inchangés. Ils ont été d'ailleurs exposés dans de nombreux musées et ont remporté plusieurs prix pour leur design exceptionnel.

N° vert gratuit: Composez le 0800 600120

www.KitchenAid.fr

KitchenAid

FOR THE WAY IT'S MADE.℠

BIEN PENSÉ. BIEN FABRIQUÉ.℠

N° 62 SOMMAIRE

ELLE à table

Janvier - février 2009

En Couverture :
Giraumont au miel, aux épices et au four, en fiche-recette.
Photo Jean-Claude Amiel
Réalisation Valérie Lhomme
Plat, The Conran Shop.

Beau & Bon

10 **Quoi de neuf dans l'assiette en 2009**

16 **LE JOYAU DE LA COURONNE**
Notre dégustation de galettes.

18 **Profession : marchand de tofu**
La pâte de soja fabriquée au cœur de Paris.

20 **Les aventures de Clotilde**
Chocolat tout cru.

22 **Bien dans son assiette**
Les petites crèmes.
So soup !

24 **L'agenda gourmand**
Les produits du marché.
Les rendez-vous goûteux.

26 **DÎNER DANS UN CABINET PARTICULIER**
Pour un tête-à-tête amoureux.

Côté cuisine

32 **Les madeleines de Marie**
Une styliste culinaire ouvre son carnet de recettes perso.

42 **POTIRON, COURGES & CO : LES BELLES RONDEURS DE L'HIVER**
Dix recettes sucrées ou salées à découvrir.

54 **On fait quoi avec...**
un mijoteur électrique.

56 **CONFITS DE DÉVOTION**
Cuissons douces pour petits plats mitonnés.

64 **Gourmet en herbe**
Recette gourmande pour les petits.

66 **Cuisine du placard**
Jouez la carte asiatique.

70 **Les inventions du pâtissier Felder**
Leçon filmée : la galette des Rois.

À table !

76 **Guénolée Courcoux**
Déjeuner avec ses filles dans son atelier d'objets en terre patinée.

82 **C'est de la Trish !**
Revue de chef avec René Redzepi du restaurant Le Noma au Danemark.

88 **VITE FAIT BIENFAIT !**
« Qu'est-ce qu'on mange, ce soir ? », en moins de 30 mn chrono.

94 **Delphine de Turckheim côté cave**
Le vin, c'est son domaine.

96 **SAINT-JOSEPH : GLOIRE À LA SIRAH**
Des vins flamboyants où rayonne le cépage du Sud.

98 **Un plat, six vins**
Que boire avec un tartare de saint-jacques et lentilles à l'anis.

Evasion

102 **L'ÉTOILE DU NORD**
Escapade gourmande à Copenhague.
Une ville à découvrir d'urgence.

114 **Biscuits à l'anis et au vin doux de Toscane**
Une recette très italienne d'Alba Pezone.

113 **Elle Passions**
Quelques best-sellers de notre catalogue.

119 **Index**
Retrouvez la liste de nos recettes !

120 **Notre carnet d'adresses**

122 **A table ! ™**
Nos fiches-recettes.

www.ebooks-land.net

Encart Linvosges, 20 pages, posé sur la 4e de couverture du magazine en édition France métropolitaine.
Encart Parrainage abonnements, 4 pages, posé sur la 4e de couverture du magazine sur les abonnés.
Encart abonnement 2 pages, jeté entre les pages 98 et 99, en édition France métropolitaine hors abonnés, hors export et hors compagnies aériennes.

le prochain numéro de Elle à table sortira le 6 mars 2009

Verres, Bodum : double paroi avec bande de silicone isolante (différents coloris) pour boissons chaudes.

> **News, conso, livres...** PAGE 10
Quoi de neuf en 2009

> **Dégustation** PAGE 16
Le top ten de la galette

> **Profession** PAGE 18
Les honneurs du soja

> **Clotilde la blogueuse** PAGE 20
Croquez le chocolat tout cru !

> **Bien dans son assiette** PAGE 22
Entre diététique et gourmandise

> **C'est le moment** PAGE 24
La primeur du marché et nos rendez-vous gourmands

> **C'est dans l'air** PAGE 26
Tête-à-tête dans un salon particulier

www.ebooks-land.net

photos Edouard Sicot - stylisme Sandrine Giacobetti

BEAU & BON

www.ebooks-land.net

QUOI DE NEUF ? EN 2009

Le contenu de nos placards évolue en permanence, nous développons de nouvelles habitudes de consommation, et nos goûts sont influencés par nos modes de vie. Pour flairer l'air du temps, séance shopping dans les rayons d'alimentation, décodés par Edouard Malbois, le fondateur de l'agence Enivrance (créateurs de solutions alimentaires pour l'industrie).

Texte Emmanuelle Robin

BIO ET BON ***Le discours santé ambiant a permis aux produit bio d'entrer plus copieusement dans nos assiettes. Une nouvelle génération de produits ludiques voit le jour, les emballages prennent des couleurs, le goût se fait plus gourmand, l'aspect « régime alimentaire » est remplacé par une dimension plaisir.***

La nature nous sourit

Un côté design et l'expression d'une certaine joie de vivre chez Heureuse Camargue, qui signe ses paquets de riz (long ou rond, rouge ou blanc...) d'une émoticône souriante (en vente dans les épiceries fines).

La coop devient concept-store

Créé par trois enfants de la bio, Artisan Nature est un concept-store où l'on trouve des cosmétiques, des parfums sur mesure, du miel ou des aromadrinks. On peut prendre un verre au bar floral ou se faire shampouiner à façon ! Dernière création : des parfums de cuisine aux huiles essentielles, pour des plats aux saveurs exotiques. (www.artisannature.fr).

Les liqueurs se mettent au vert

Décomplexé, le bio s'invite à l'apéro, avec du pastis, de l'apéritif à la menthe poivrée ou à l'ananas. On le retrouve plus tard pour une liqueur de café ou de cacao. Liqueurs Fisselier, dans les magasins bios, environ 20 € le pastis, 14 € les apéritifs et les liqueurs (www.jacques-fisselier.com).

Du chocolat très gourmand

Un emballage aux tons très doux pour le chocolat belge Tohi, qui ose d'étonnantes associations : lait-pomme-cannelle, noir 74 % de cacao-citron-gingembre, noir au thé Earl Grey... Un clin d'œil amusant avec le « carré gourmand » (un carré 4 fois plus grand que les autres) des Chocolats d'Augustin, qui agrémentent leurs tablettes de flocons de banane ou de piment. Les chocolats d'Augustin, environ 4,50 € (dans les épiceries fines), les produits Tohi, entre 3 et 4 € (www.mylittleepicerie.com et dans les magasins bio).

Le décryptage d'Edouard Malbois

« En France, le bio a longtemps été militant, il entre aujourd'hui dans l'ère du marketing. Bousculé par le commerce équitable (dont le discours est beaucoup plus marketé), le bio se pare des codes de la modernité (emballage, couleur, internet...), sa révolution d'image est en cours. On quitte une sorte d'intégrisme culpabilisant pour passer en mode plus festif. Le bio a longtemps voulu être trop monothéiste, aujourd'hui on alterne les chapelles, les pratiques et les rituels, il y a plusieurs religions dans l'alimentaire. Le goût du bio ne se remarque pas vraiment, il faut jouer sur la mise en scène, il y a toujours des histoires sympathiques à raconter autour du produit. Les Anglo-Saxons et leurs temples du bio ont une réelle longueur d'avance sur nous. »

DR. Sial.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

MANGER, MAIS À QUELLE SAUCE ? *Il fut un temps pas si lointain où l'on assaisonnait à grand renfort de vinaigre, d'huile, de moutarde, de ketchup ou de mayonnaise. Les sauces et condiments s'adaptent aux envies des gourmets pressés en quête de variété.*

Un nuage de truffe noire

Outre-Manche, Imaginative Cuisine a mis au point Airspuma, une sauce sous forme de mousse légère, permettant de parfumer plats et desserts (truffe noire, champignon, vanille...) sans les alourdir. (www.imaginativecuisine.com)

Une cuillère de sirop de vinaigre

Ces sirops de vinaigre, parfum chocolat-réglisse ou fleurs de printemps, donnent une touche sucrée-salée aux mets. Sirops de vinaigre à cuisiner Accent d'Oc, 8 € chacun. En vente sur le site (www.accentdoc.fr).

Un cocktail de vinaigrettes

Des vinaigrettes naturelles et biphasées, qui s'émulsionnent lorsque l'on secoue ce flacon shaker incassable, doté de cannelures internes favorisant l'opération ! Saveurs variées : balsamique de pomme, huile d'olive et agrumes frais... Ces sauces vinaigrettes shaker sont vendues sous la marque des distributeurs (Leader Price, Carrefour...), environ 2,50 €.

Les tubes de l'hiver

De très jolis tubes pour accompagner un risotto ou des pâtes d'une touche d'Articcio (crème d'artichaut), une raclette d'un doigt de caviar de cornichon, un sandwich de Peperino (crème de poivron jaune). Tubissime de la marque Sur les Quais, en vente à la boutique Marché Beauvau à Paris (tél. 01 43 43 21 09) et dans les épiceries fines.

Le décryptage d'Edouard Malbois

« Il s'agit de "périphériques gourmands", une catégorie en pleine expansion. Ils permettent de mettre en valeur des aliments basiques (pâtes, pomme de terre, viande), qui ne peuvent être réinventés, alors on va développer le plaisir tout autour. Sans toucher à l'enveloppe rassurante du produit, on témoigne de son ouverture d'esprit en mettant le monde dans l'assiette ! Avec cette nouvelle façon de consommer (assembler, dipper...), on est l'architecte de la touche finale. En aromatisant, en mondialisant un produit que l'on connaît, on adhère à un système de valeurs dans lequel l'ingrédient s'intègre. C'est ce que j'appelle les "guérillas gourmandes" (un univers à découvrir lors du salon Maison&Objet, du 23 au 27/01). »

DR.

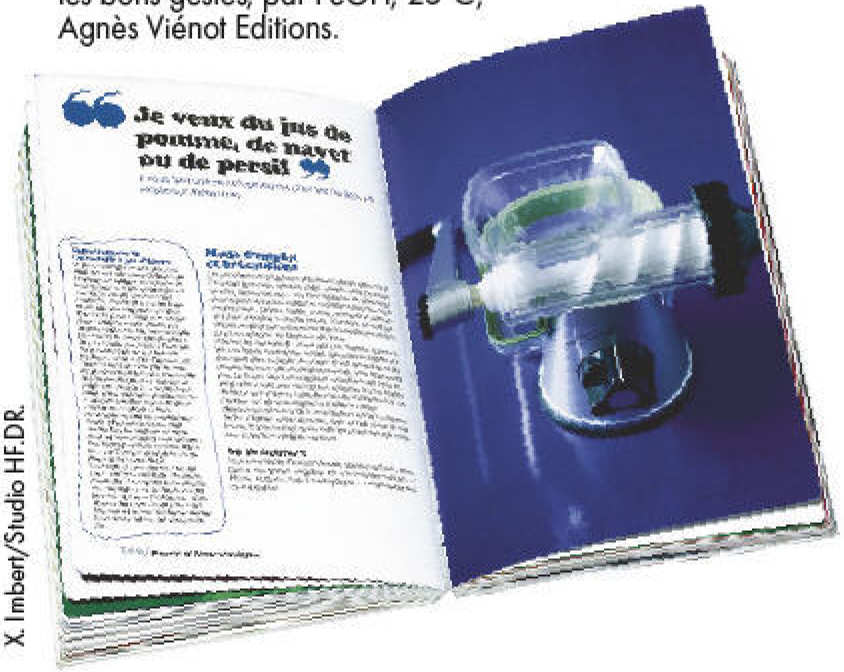
LES MACHINES PRENNENT LE POUVOIR *L'électroménager « semi-pro » fait son come-back dans nos cuisines. Pour des raisons à la fois économiques et écologiques, mais aussi pour surveiller au mieux ce que l'on avale (ligne et santé), on se transforme en apprentis artisans.*

Le retour du « Do it yourself »

Après le succès remporté par la machine à pain, de nouveaux outils investissent nos cuisines : le trancheur à jambon (limite les emballages et permet l'accès à une certaine qualité), le blender (pour les smoothies) et même la yaourtière (économique et créative). Yaourtière, 29,90 €, robot artisan à partir de 449,50 € KitchenAid, trancheur pro, 599,50 € Semplex chez Francis Batt (www.francisbatt.com).

Détournements d'outils

Toujours en avance d'une tendance, Frederick e. Grasser Hermé a décodé l'utilisation des ustensiles dans un livre très amusant. Elle nous apprend notamment : comment faire cuire un saumon dans son lave-vaisselle, repasser des crêpes pour les réchauffer ou utiliser le trancheur à jambon pour réaliser une fleur de melon. Les Bons Ustensiles et les bons gestes, par FeGH, 25 €, Agnès Viénot Editions.



Le décryptage d'Edouard Malbois

« La profusion d'électroménager témoigne d'une certaine défiance vis-à-vis de l'industrie, à l'intersection de la praticité et du plaisir. On réinvestit le temps et la fonction alimentaire, parce que l'on a désinvesti d'autres temps plus anxiogènes (le bureau, la crise économique...). Les outils sont associés à du temps plaisir. On est dans la contre-culture du plastique, on pose des objets cultes dans la cuisine (un jambon ramené d'Espagne, un panier de légumes bio...) car le rituel a une profondeur. La praticité est débordée par le statutaire. Notre société valorise les initiatives individuelles, alors on essaie de se substituer à l'artisan, de devenir un paysan des villes. L'écologie, le durable et la qualité sont dans l'air du temps, ils sont plus faciles à exprimer dans la cuisine qu'à travers le choix de sa voiture. »

Et soudain les sodas

Nouvelle venue sur le marché, la machine à sodas a fait son entrée dans nos foyers. Fabriquer son eau qui pique présente de nouveau des avantages économiques et écologiques (terminé les bouteilles en plastique), doublé d'un côté ludique qui devrait ravir les enfants. Soda Club Pure, 99,90 € (points de vente sur www.sodaclub.fr). En vente aussi sur ellepassions.com

X. Imbert/Studio HF.DR.

NEGRITA
le rhum
arôme
RHUM NEGRITA
Bardinet
Rhum
NEGRITA
BARDINET
ILES FRANÇAISES DU RHUM
APPELLATION D'ORIGINE
1857
40% VOL
FORT-DE-FRANCE
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION.

Le noir est de bon ton

Avec son image endeuillée, le noir a longtemps été absent de l'univers alimentaire. Il est désormais associé aux produits haut de gamme, tantôt world, tantôt terroir, et s'adresse aux initiés, qui y voient une garantie de qualité.

- Ivy's Vintage, un cheddar affiné plus de 15 mois par Wyke Farms, arrivera dans les rayons de Monoprix, de la Grande Epicerie de Paris et du Lafayette Gourmet en avril prochain.
- Diabolo de sel à l'ancienne, la Saline d'Einville, 2 € dans les supermarchés.
- Fondue au chocolat pour deux, Gü, 3,95 € chez Monoprix.
- Crevettes géantes tigrées, cuisinées, Black Qwehli, 9 € (La Grande Epicerie de Paris).

Le décryptage d'Edouard Malbois

« L'emballage fait partie du plaisir, pourtant les contraintes n'ont jamais été aussi nombreuses : écologie, fraîcheur, séduction, pédagogie... Les produits luxueux ont tendance à s'inspirer de la mode, d'où le noir chic. Le Doypack® est très visuel, il dispose d'une belle surface pour raconter une histoire et permet de contourner le surgelé. Quant au « prêt à manger », il fait passer de l'ingrédient à l'instant, il stimule l'esprit à construire des codes gourmands, il contribue à afficher sa différence. Les marques intègrent l'art de vivre, le consommateur achète plus que le produit. Si l'on remplaçait le foie gras par un produit plus banal, de la tapenade par exemple, le plaisir serait identique. A l'ère de la lunch box pour adulte, on a envie de presser, d'assembler, d'assaisonner, avec les kits on joue au Meccano. »

TRAVAIL DE FOND SUR LA FORME *Du noir pour se positionner chic et se démarquer dans les linéaires, des flacons très rassurants ou un emballage écologique et pratique. Le packaging mise sur le standing.*

La dînette revisitée

Une présentation élégante, adaptée à l'esprit nomade, pour ces sushis de chocolat emballés individuellement, du Norvégien Summerbird. (www.summerbird.net)

Oser la transparence

Des flacons inspirés de l'épicerie fine et revisités par le design, qui osent la transparence... Une présentation originale pour préparer des risottos asperges, petits pois ou champignons. Préparations pour risottos, Accents d'Origine, environ 6 € (dans les épiceries fines à partir de février).

www.ebooks-land.net

Le Doypack®, un ami qui vous veut du bien

Il est écolo, très facile d'utilisation et garantit des produits bien conservés et un respect des saveurs. Le Doypack® est lui aussi synonyme de qualité, avec un soupçon d'éthique en plus. Il fleurit sur nos rayons, et renferme désormais des légumes cuits, prêts à cuisiner. Légumes Germes d'Idées, à partir de 1,18 € (en vente à La Grande Epicerie, au Lafayette Gourmet et chez Monoprix).

X. Imbert/Studio HF. DR

Parmigiano Reggiano
Le seul véritable Parmesan

Saviez-vous que « Parmigiano Reggiano » est l'appellation italienne du véritable Parmesan ? Fabriqué encore aujourd'hui à la main, sans aucun additif, selon un savoir-faire vieux de neuf cents ans, le Parmigiano Reggiano est le seul vrai Parmesan, et le seul fromage pouvant porter cette célèbre dénomination.

Nécessitant un subtil mélange de passion et d'expertise, la fabrication du Parmigiano Reggiano a lieu dans un terroir défini du nord de l'Italie, entre le Pô et les Apennins. Soumis à un affinage d'au moins douze mois, ce fromage entièrement naturel développe des saveurs, des arômes et une texture uniques, caractéristiques de l'appellation « Parmigiano Reggiano ».

Le Parmigiano Reggiano transforme le plat le plus simple en un mets extraordinaire. Prenez de généreux copeaux de Parmesan affiné et arrosez-les légèrement de vinaigre balsamique, ou mariez-les à quelques quartiers de poire bien mûre. Vous ne serez pas déçu.

www.ebooks-land.net

PARMIGIANO REGGIANO

Recherchez l'authentique « Parmigiano Reggiano », l'unique véritable et incomparable Parmesan.

En février 2008, la Cour Européenne de Justice a statué que seuls les fromages portant l'Appellation d'Origine Protégée (AOP) « Parmigiano Reggiano » pouvaient être vendus sous la désignation de "Parmesan".

Avec le financement MIPAAF n° 2032 du 07/04/08

LE JOYAU DE LA COURONNE

La chasse est ouverte pour les fabophiles, les galettes sont à la fête !

photos **Philippe Pluyette / Studio HF** - texte **Emmanuelle Robin**

100 % bio
A la frangipane, ingrédients tout bio. **Monoprix**, 13,50 € 4-6 pers.

Traditionnelle
A la frangipane, feuilletage classique, **Stéphane Vandermeersch**, 4,70 € la part.

Amandes, noisettes et pistaches
La Melchior, crème d'amande et de pistache, amandes, noisettes et pistaches grillées. **Gérard Mulot**, 5 € la part.

Macaron-tonka
Macaron au caramel, feuilletage léger, crème d'amande parfumée à la fève tonka. **Lenôtre**, 45 €/6-8 pers.

Classique
Galette amandes, feuilletage classique et frangipane. **Ladurée**, 5,50 € la part.

Mandarine et noix
Sous le feuilletage, une frangipane à la mandarine et aux noix. **Les Enfants Gâtés**, 5 € la part.

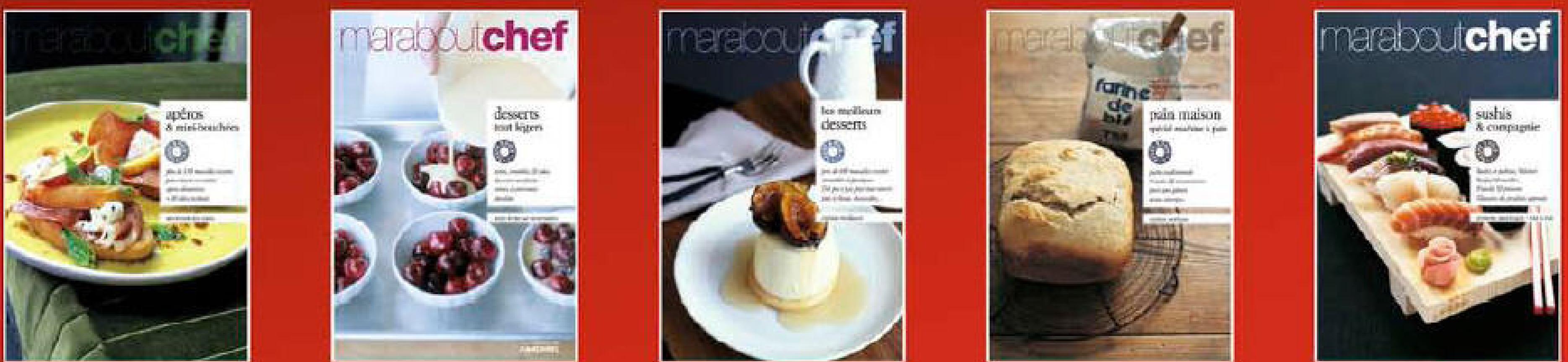
A cuire
Galette surgelée à la frangipane, à faire cuire 45 mn. **Picard**, 5,50 €/6 pers.

Chocolat
Feuilletage léger au cacao, fine frangipane et ganache au chocolat. **Stéphane Secco**, 3,10 € la part.

Chocolat et framboises
Crème d'amandes chocolatée et framboises compotées. **La Maison du Chocolat**, 34,30 €/6 pers.

Adresses p. 120

Retrouvez toutes les nouveautés
de la collection chez votre libraire.



PROFESSION FABRICANT DE TOFU

En cinq ans, la famille Wu est devenue la plus grosse bailleuse de tofu à Paris. Un produit aux vertus diététiques qui intervient dans toutes les cuisines asiatiques.

photos **Alain Longeaud** - texte **Julien Bouré**

Un éclairage cru de supérette, quelques rayonnages barricadés à l'abri d'un dépôt de sacs de soja. Et pas même le balancier d'un magot chinois pour battre la mesure aux proprios qui séparent minutieusement le bon grain de l'ivraie en matant des soaps hongkongais. Devant ce décor planté, ni chic ni chiqué, on désapprend vite le glamour filmique et surrégimé de In The Mood for Love. La boutique de la famille Wu s'en tient au genre du western soja.

Ici, on fabrique avant tout du tofu, mais pas à l'échelle Petite Tailleuse chinoise : plutôt en mode de production asiatique. L'entreprise usine journellement dans les 100 kg, destinés à tout ce que Paname compte de cantines chinoises, japonaises, coréennes ou d'Asie du Sud-Est. Ziwei, la fille, centralise les commandes et la livraison en gros tandis que ses dabs assurent le détail au magasin, dans le haut Marais. Ils y font également germer des pousses de soja jaune (lesquelles ne se consomment que cuites) après avoir traqué la mauvaise graine qui servira d'ingrédient au tofu si elle n'est pas jugée corrompue.

Originaires de Wenzhou, les Wu décident il y a cinq ans qu'il faut mettre les baguettes en suivant le chemin battu par cette communauté chinoise très présente dans le nord parisien, un peu comme les Barcelonnettes partis jadis faire fortune au Mexique. Mais pas question de sabrer ses chances sur place, et la maisonnée se demande où placer ses actions. Tout le monde adore le tofu, dont la préparation fait figure de pont aux ânes en Chine. Pourtant, l'idée de devenir producteur en France n'avait rien d'un coup de bambou : « il y a beaucoup de restos ici, asiatiques ou pas, qui en font leur matière première. Et puis c'est devenu une denrée diététique très à la mode » affirme Ziwei. Un professionnel les met aux parfums avant qu'ils ne lancent leur biz en deux coups les gros.

Aujourd'hui, leur petit atelier de la rue Turbigo ne sert plus qu'aux cultures de jeunes pousses et à la vente au comptoir, alors que la confection du tofu a été transférée sur une chaîne à Pantin. C'est là que les fèves de soja sont ramollies à l'eau et filtrées pour obtenir du lait. Celui-ci sera ensuite caillé dans une saumure relevée parfois aux « cinq parfums », puis égoutté. En résulte une pâte sans cholestérol mais bourrée de fer, de calcium et de magnésium, dont la version soyeuse se déguste en crème-dessert ou en brouillade de curry. A contrario, le tofu ferme est un produit très liant, vendu seulement 1,50 € le kilo, que l'on prépare sauté au wok comme du steak, frit façon tortilla de maïs ou poêlé, le secret des végétaliens pour remplacer une bonne omelette. Lucratif fromage.

A présent, la petite société n'est plus une mince affaire. Elle s'en va même dragonner sur de nouvelles terres, en fournissant par exemple le resto du Bon Marché Rive Gauche, situé au-dessus de la Grande Epicerie de Paris, qui s'est fendu dernièrement d'un menu inspiré des vertus de la cuisine asiatique, histoire d'épater le pékin. Une jolie capacité à s'adapter sous l'empire du milieu…

Docteur soyeux ou mister ferme ?

Le goût neutre du tofu se module à de nombreuses préparations.
En France, on le trouve sous deux formes :

- La texture du « ferme » évoque plutôt un fromage à pâte cuite. Il est souvent coupé en dés avant d'être rôti, pané, ou sauté à la poêle, mais peut aussi bien mariner en saumure pour gagner quelques arômes. Il accompagne aussi bien des plats de légumes que de céréales, et ajoute du liant aux soupes comme aux plats gratinés.
- La variante dite « soyeuse » a la consistance du yaourt. Elle peut être aussi bien mixée avec des crèmes de fruits que préparée en brouillade de curry.

On la conserve jusqu'à quatre jours dans de l'eau fraîche renouvelée quotidiennement, comme de la mozzarelle.

Vente au comptoir de la famille Wu, 47 rue de Turbigo, Paris 75 003, tél. 01 42 74 57 50.

Concours Cuisinez l'@gneau Presto

Le jury de blogueuses a tranché !

agneau presto
www.agneaupresto.com

L'Agneau Presto vous a inspirés ! Merci à tous, vous avez été nombreux et nombreuses à tenter votre chance avec vos recettes d'agneau originales et savoureuses "façon Presto"… Mmmm ! Notre jury de blogueuses et de journalistes de *Elle à Table* s'est régalé à vous départager. Alors attention… Roulements de casseroles… **Et la gagnante est… Valentine !**

Mmm… La recette gagnante qui a tout bon !

Agneau et Cocos de Paimpol comme un parmentier

30

Préparation : 15 min
Cuisson : 15 min

Pour 2 personnes

Pour les parmentiers :

- 250 g de viande d'agneau hachée
- 250 g de cocos de Paimpol en bocal
- 10 pétales de tomates confites
- 5 olives noires dénoyautées
- 1 petit oignon
- 1 petite gousse d'ail
- 5 branches de persil plat
- ½ c. à café de piment d'Espelette
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de purée d'amandes blanches
- Sel

Pour la sauce :

- 10 pétales de tomates confites
- 5 olives noires dénoyautées
- Pluches de persil
- 2 c. à café d'huile d'olive
- Sel

PRÉPARATION ILLICO PRESTO :

– Préchauffer votre four à 120 °C / Th. 4.

– Emincer finement l'oignon et l'ail épluchés. Les faire revenir dans une poêle avec l'huile et le piment d'Espelette. Ajouter la viande d'agneau et les tomates confites coupées en 3 morceaux.

– Poursuivre la cuisson pendant 10 minutes sur feu moyen en mélangeant régulièrement. Ajouter le persil ciselé et saler.

– Ecraser à la fourchette les cocos. Ajouter la purée d'amandes blanches et un peu d'eau (cuillère par cuillère) jusqu'à obtenir une consistance crémeuse mais ferme. Incorporer les olives noires hachées au couteau. Saler et réchauffer doucement cette purée de cocos.

– Répartir la préparation de viande d'agneau dans 2 cercles de 8 cm de diamètre ou des petits plats à gratins. Recouvrir avec la purée de cocos aux olives. Réserver au four.

– Pour la sauce : hacher les tomates confites et les olives, saler légèrement et les mélanger à l'huile et aux pluches de persil.

– Servir les parmentiers chauds avec la sauce froide.

www.ebooks-land.net

Agneau Presto : prêt à tout pour vous mettre l'(agn)eau à la bouche !
Continuez à envoyer vos recettes rapides, faciles, tendances et gagnez des cadeaux sur

www.cuisinezagneaupresto.com

Comarail Marketing - RCS Paris B 350 376 105 - Paris 39 - © XXX - Dreamstime ■■■ mediapitsgroup.com

Quand une Anglaise crudivore se lance dans la confection de chocolats, cela donne un joli cœur nommé « Poppy » : une gourmandise d'un genre nouveau et un cadeau tout trouvé pour la Saint-Valentin.

photos **Alain Longeaud**
réalisation **Clotilde Dusoulier**

CHOCOLAT TOUT CRU !

Les **adeptes du crudivorisme** (ou « alimentation vivante ») considèrent que les aliments perdent l'essentiel de leur intérêt nutritionnel lorsqu'ils sont chauffés à plus de 40° C. Les crudivores concentrent donc leurs repas sur des préparations crues, ou chauffées à basse température, à base de fruits et de légumes, d'oléagineux, de graines et de céréales ou légumineuses germées.
Dans le cas du chocolat, le problème est de taille, puisque les fèves de cacao conventionnelles sont torréfiées à plus de 100° C. Par chance, il est devenu possible, en cherchant bien, de trouver des producteurs de cacao qui font fermenter les fèves, pour développer leurs arômes, mais ne les font pas griller.

Et c'est ainsi que **Poppy Smadja** fait le bonheur des chocophiles crudivores et des chocophiles tout court avec sa ligne de chocolat cru artisanal, vendue dans quelques boutiques à Paris, et en ligne. Poppy accepte de me faire une **démonstration de chocolat cru**, et c'est derrière le comptoir du Bob's Juice Bar, bar à smoothies bien connu des Parisiens, que je la retrouve.
Cette jeune Anglaise pétillante, qui est passée par les cuisines bio les plus pointues de Londres à Paris, est sensible à la magie du cacao et à ses effets euphorisants et énergisants, dont elle est d'ailleurs l'illustration la plus convaincante. Et pendant qu'elle s'affaire au-dessus de son cul-de-poule, elle m'explique.

Les chocolats Poppy, aromatiques et délicieusement fondants.

« Poppy aime à penser que ses chocolats se rapprochent davantage de la tradition chocolatière des Aztèques qui tenaient le cacao pour un cadeau des dieux. »

Les **chocolats de Poppy** sont fabriqués à partir de cacao arriba, une variété semi-sauvage qui pousse en Equateur, et d'une ribambelle de superfoods, des épices et des ingrédients exotiques choisis pour leur saveur autant que pour leurs propriétés anti-oxydantes, nutritives et stimulantes : maïs mauve (une céréale précolombienne), mesquite (le fruit du caroubier péruvien), lucuma (un fruit des Andes), yacon et maca (des tubercules péruviens), baie de Goji (un petit fruit d'Asie), vanille, cannelle, cardamome, piment…

Moulés en forme de cœur, aromatiques et délicieusement fondants, ces chocolats ne sont que de lointains cousins des chocolats conventionnels, auxquels il est d'ailleurs futile de les comparer. Poppy aime à penser qu'ils se rapprochent davantage de la tradition chocolatière des Aztèques, qui tenaient le cacao pour un cadeau des dieux.

Recette

LES TRUFFES DE POPPY *(pour environ 30 truffes)*

80 g de poudre de cacao cru non sucré
120 g de noix de macadamia décortiquées
60 g de dattes medjool fraîches dénoyautées
25 g de sirop d'agave - 1 c. à soupe de beurre de noix de coco fondu
1 c. à café de vanille en poudre (ou d'extrait naturel de vanille)
1 pincée de cardamome - 1 pincée de sel de l'Himalaya

Mettez tous les ingrédients dans un robot et mixez jusqu'à ce que le mélange s'agglomère. • Prélevez-en de petites portions (environ 10 g) et formez des boules entre vos mains. • Vous pouvez ensuite les rouler dans du cacao ou de la noix de coco râpée.

à table + **La poudre de cacao cru non sucré et le beurre de noix de coco sont en vente chez Totum, une association dont le but est de faire connaître des produits de qualité, pour la plupart originaires d'Amérique du Sud.**

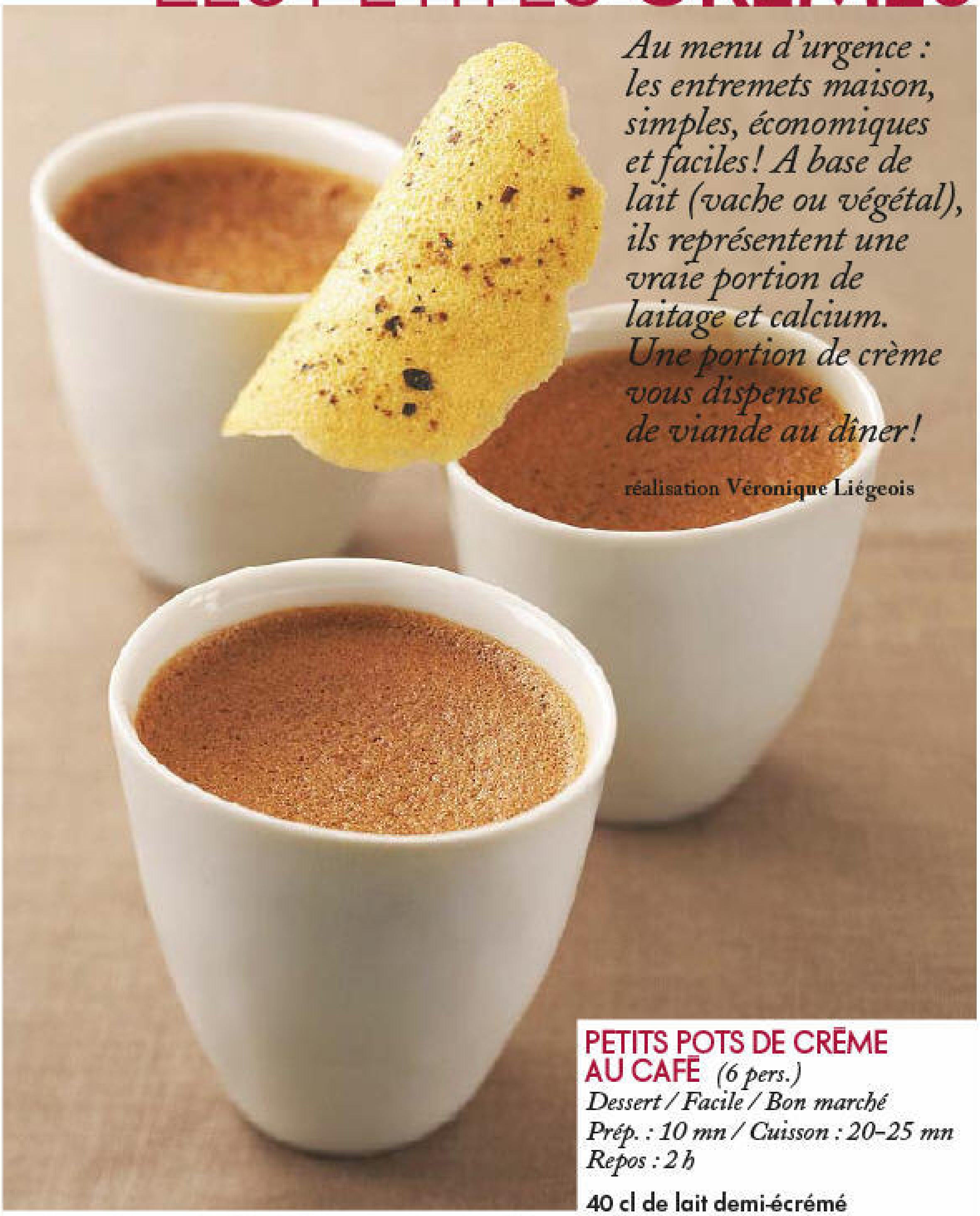
Retrouvez Clotilde : www.chocolateandzucchini.com

d'autres recettes de clotilde sur www.elleatable.fr

www.ebooks-land.net

Poppy Smadja, créatrice de la ligne de chocolat cru artisanal Poppy Raw Chocolate.

LES PETITES CRÈMES



Au menu d'urgence : les entremets maison, simples, économiques et faciles! A base de lait (vache ou végétal), ils représentent une vraie portion de laitage et calcium. Une portion de crème vous dispense de viande au dîner!

réalisation Véronique Liégeois

Idées recettes

CRÈMES AU CHOCOLAT EXPRESS *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 5 mn / Cuisson : 10 mn

50 cl de lait demi-écrémé - 30 g de Maïzena
100 g de chocolat noir à 75 % de cacao
1 sachet de sucre vanillé
1 c. à soupe de sucre roux
copeaux de chocolat - 1 pincée de pralin

• Mélangez la Maïzena, les sucres et 10 cl de lait dans un bol. Réservez. • Versez le reste du lait dans une casserole, portez à ébullition et ôtez du feu. • Ajoutez le chocolat cassé en morceaux. Laissez infuser 3 mn, puis mélangez. • Versez le mélange sucre-Maïzena dans la casserole. Portez à ébullition en fouettant sans arrêt. Laissez bouillir 1 mn, puis versez dans 6 ramequins. • Laissez tiédir les ramequins, puis placez-les au frais couverts de film étirable. • Décorez de copeaux de chocolat ou d'une pincée de pralin, avant de servir.

PETITS POTS DE CRÈME AU CAFÉ *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Prép. : 10 mn / Cuisson : 20-25 mn
Repos : 2 h

40 cl de lait demi-écrémé
2 gros œufs
40 g de cassonade
2 c. à café de café soluble
grains de café au chocolat

• Préchauffez le four sur th. 5 /150°. • Versez dans la lèchefrite (ou dans un plat assez large) 2 cm d'eau chaude et placez-la dans le four. • Battez les œufs et la cassonade dans un saladier, jusqu'à ce que le sucre soit dissous. • Portez le lait à ébullition. • Ajoutez le café soluble, puis versez sur les œufs battus et mélangez. • Filtrez la crème dans un chinois et répartissez-la dans 6 ramequins allant au four. • Placez les ramequins sur la lèchefrite et laissez cuire au bain-marie 20 à 25 mn à four doux. • Laissez tiédir et placez au frais au moins 2 h. • Décorez avec des grains de café au chocolat.

F. Nicol. E. Sicot. Benita.

réflex détox

Démarrez 2009 en pleine forme

Un grand nettoyage de début d'année

Chaque matin, buvez un **citron pressé** additionné d'un peu d'eau chaude, pour un drainage hépatique. Instaurez une journée végétarienne chaque semaine : nettoyage du système digestif assuré.
• Consommez un **kiwi** ou une **orange** chaque jour : diurétiques, ils **sont riches en vitamine C,** indispensables à votre **tonus.**
• Boire une tisane de **thym, badiane** et **cumin** pour digérer parfaitement, la bonne habitude après dîner.
• Et un laitage fermenté par jour (**yaourt traditionnel** ou au **bifidus**) pour rééquilibrer la flore intestinale, malmenée pendant les fêtes.

Le quinoa : magnésium et fibres au menu

Le quinoa, la petite graine venue des hauts plateaux andins, n'est pas une céréale, mais une **cousine de la betterave.** Très concentré en **protéines végétales** et en **magnésium,** il se distingue aussi par sa teneur en **oligo-éléments (cuivre, manganèse, zinc...).** Facile à cuisiner, il suffit de le plonger quelques minutes dans l'eau bouillante. On aime son croquant et sa très légère amertume, délicieuse avec des saveurs acidulées ou sucrées. C'est une bonne alternative au riz et aux pâtes, avec un vrai bonus en micro-nutriments protecteurs. Une portion de **150 g représente 150 kcal** environ.

La soupe ne fait pas vraiment grandir… Mais, c'est une délicieuse façon de détourner les légumes, pour que toute la famille en mange !

SO **SOUP !**

Soupes et **potages** sont peu **caloriques** et permettent de faire le plein de **fibres**, de minéraux et d'eau. **Un plat inratable**, à décliner selon l'humeur du moment…

• Incontournables : l'eau et les légumes. Ce sont eux qui **hydratent** et **reminéralisent l'organisme.** Une seule consigne : varier les légumes au maximum, en profitant de ceux de pleine saison et en les associant pour améliorer leurs effets santé.

• Le liant : les féculents, les céréales. N'hésitez pas à troquer la traditionnelle pomme de terre, contre **pâtes, tapioca, haricots en grains, boulghour, dés de manioc ou de patate douce, pain grillé.**

• La touche vitaminée : saupoudrez le potage **d'herbes fraîches ciselées** au moment de servir. Car la soupe, longuement cuite, ne contient plus de vitamine C. Les petites herbes viennent restaurer cette perte.

• Pour en faire un plat complet, ajoutez un œuf battu, des lamelles de **jambon, de poulet, de tofu ou du fromage râpé**…

• Et limitez la matière grasse ! Vraiment facultative, on peut en ajouter en début de cuisson pour faire dorer les légumes, ou au moment de servir : beurre cru ou filet d'huile végétale, en alternance.

*** variez les légumes en profitant de ceux de pleine saison**

200 %

des besoins en vitamine B12 (anti-anémie), sont facilement couverts par une petite tranche de langue de bœuf. Pensez à en manger de temps en temps !

(Source INSEE sept 2008).

Idées recettes

SOUPE DE CÉLERI ET CHÂTAIGNES *(4 pers)*

Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn
Cuisson : 40 mn

2 branches de céleri
1 oignon - 1 carotte
300 g de châtaignes épluchées
1 brin de romarin
1 gousse d'ail
1 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de Grana Padano

• Lavez le céleri, puis coupez-le en fins bâtonnets. • Pelez et émincez l'oignon, la carotte et l'ail. • Faites chauffer l'huile dans une cocotte et ajoutez les légumes coupés en morceaux et l'ail. Laissez dorer 5 mn en remuant. • Ajoutez les châtaignes, le romarin, du sel et du poivre. • Couvrez et laissez mijoter 35 mn à feu doux. • Otez le romarin et mixez la soupe grossièrement. • Servez très chaud, avec du fromage Grana Padano.

SOUPE DE LENTILLES À L'INDIENNE *(6 pers)*

Entrée / Facile / Bon marché
Prép. : 10 mn / Cuisson : 25 mn

1 courgette - 1 pomme de terre
1 navet - 1 pomme fruit
1 oignon
1 gousse d'ail
3 c. à soupe de lentilles corail
1 c. à café de curry indien
1 yaourt brassé
coriandre fraîche

• Portez à ébullition 1,5 l d'eau avec sel, poivre et curry. • Lavez la courgette et coupez-la en petits dés sans l'éplucher. • Pelez la pomme de terre, le navet et la pomme. Coupez-les en brunoise. • Epluchez et émincez finement l'oignon et l'ail. • Versez tous les légumes dans l'eau bouillante, ainsi que les lentilles. • Couvrez et laissez mijoter 25 mn à feu doux. • Mélangez le yaourt et la coriandre ciselée dans un bol. • Servez le potage non mixé, et ajoutez quelques touches de yaourt dans l'assiette.

J. Bilic

AGENDA MARCHÉ

Débordants de couleurs et de vitamines grâce aux fruits exotiques qui nous arrivent des tropiques les étals de début d'année sont pleins de promesses. Les volailles sont grasses, la marée est généreuse et plus abordable qu'en décembre, les fromages nous font fondre et les légumes, en soupe ou en potée jouent la carte du réconfort.

texte **Anna Penotti**

LES ORANGES SANGUINES

Acheter : Elles ne sont plus à la mode. Dommage, car elles sont très juteuses et délicieusement acidulées. Commercialisées entre janvier et mars, il faut les choisir fermes et lourdes dans la main, sans meurtrissures sur la peau.
Conserver : Quelques jours dans un endroit frais et sec, à moins, bien sûr, d'en faire des confitures.
Déguster : Pelée à vif et débarrassée de la fine membrane qui enveloppe les quartiers, sa chair rafraîchit et acidule les salades sucrées ou salées. Très juteuse, l'orange sanguine se prête particulièrement au jus, qui peut aussi entrer dans la composition d'une vinaigrette. Son jus, réduit, peut également accompagner un poisson ou la fraîcheur d'une coquille saint-jacques.

PITAYA OU « FRUIT DU DRAGON »

Acheter : Il est enfin sorti des limites des épiceries exotiques pour s'exposer sur les marchés. Ce fruit à l'écorce flamboyante rose et verte doit être choisi pour ses couleurs bien franches.
Conserver : Jusqu'à quatre jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Rarement cuit, il peut se conserver sous forme de compote.
Déguster : Sa chair blanche piquetée de grains noirs, proche de celle du kiwi, se marie avec tous les fruits exotiques : mangue, coco, litchis, grenade, ananas, citron lime... Servi en billes comme du melon, en salade avec des crevettes et de la coriandre fraîche, voire en smoothie pour profiter de ses fibres et faire le plein d'antioxydants.

En vedette

La truffe noire

Acheter : C'est en janvier que le « diamant noir » ou tuber melanosporum dit truffe du Périgord, est au sommet de son goût et de son parfum. Les fêtes étant passées, la truffe est également moins chère. La choisir bien noire, ferme, plutôt ronde, avec un parfum prononcé.
Conserver : Pour bien la garder il faut qu'elle ait été achetée brossée à sec. On la lave en la laissant tremper dans l'eau quelques minutes, avant de la sécher dans un linge propre et de la plonger dans un bocal d'huile de pépins de raisin. Elle se garde ainsi quinze jours et transmet son arôme à l'huile. Enveloppée dans du papier aluminium et placée dans bocal hermétique, elle se congèle très bien, durant un an.
Déguster : A râper toujours au dernier moment sur une tartine de beurre, une brouillade d'œufs, une purée, un risotto, une salade de mâche... Si elle parfume délicieusement les farces, mieux vaut lui éviter la cuisson qui lui fait perdre ses arômes.

Zoom sur la carmine

Acheter : Fruit de croisements naturels entre l'endive blanche, la chicorée de Vérone et celle de Chioggia, la carmine est vendue en barquette qui protège sa fraîcheur et ses feuilles fragiles. A choisir bien ferme et sans flétrissures.
Conserver : Une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur, à l'abri de la lumière pour lui conserver sa couleur.
Déguster : Conçue pour être croquée crue, la carmine, destinée aux salades, est à la fois croquante et veloutée au palais. Son goût légèrement sucré se marie bien avec les fromages de chèvre frais ou à pâte persillée, les poissons fumés, les fruits secs (pruneaux, figues, raisins, dattes).

www.ebooks-land.net

RADIS NOIR

Acheter : Peau noire et chair blanche, il doit être bien ferme et sa peau doit être lisse. Légèrement mou ou ridé, oubliez !
Conserver : Dans un endroit frais et sec, il peut se garder sans problème jusqu'à trois semaines.
Déguster : Le débarrasser de sa peau noire, trop épaisse pour être mangée. Il peut se déguster cru, râpé en salade ou finement tranché à la mandoline, ou cuit comme un navet. Un peu de crème adoucira sa saveur piquante. Bon à savoir : il facilite la digestion et donne un bon coup de pouce aux foies paresseux.

O. Léger et X. Imbert/Studio HF. E. Sicot. F. Bouquet.

JANVIER-FÉVRIER

Chaque mois, Elle à table suit le cours des évènements gourmands et vous livre ses bons plans de sorties… A vos agendas !

réalisation **Julien Bouré**

26 janvier

Carte graphique

L'événement professionnel

Maison&Objet y va à l'estomac pour appâter une nouvelle clientèle grand public. **En rassemblant un gratin de grandes toques** et de stylistes autour de la table de Paris, l'organisateur ainsi que la revue Omnivore ont pour dessein de créer le dernier salon où l'on cause design gastronomique. Qu'il s'agisse de cuisine « moléculaire », « techno-sensorielle » ou simplement « nouvelle », l'exploration et la redécouverte des tissus alimentaires ont fait basculer l'art culinaire de l'index au majeur. Désormais, les beaux et bons esprits sont appelés à se rencontrer, aussi vrai que l'univers du graphisme, du paysagisme, de l'architecture et même de la parfumerie, l'est à alimenter durablement celui des cuistots. La preuve par l'exemple durant ces dix rencontres d'une heure, à l'instar de celle où **Pierre Gagnaire** et le photographe Rip Hopkins nous fricoteront en direct quelques plats tout « designés ». Avec l'espoir que ces deux-là se serrent encore longtemps la cuillère.

Le Paris des Chefs, en marge du salon Maison&Objet, parc des expositions Paris-Nord Villepinte. Entre 30 et 50 €, pré-réservations obligatoires sur www.parisdeschefs.com

3 au 10 janvier

La Semaine des vignerons aux Ménuires (73)

Voilà huit ans que la station des Ménuires, au cœur du domaine des Trois-Vallées, accueille chaque janvier 30 à 40 vignerons venus de France et de Navarre. En prenant un peu de bouteille, elle s'est même prise à organiser des séjours Ski et Vins de France, clefs en main. Attention à ne pas vous laisser entraîner par une grosse descente…

Infos sur www.lesmenuires.com

16 et 17 janvier

Fête internationale de la truffe à Sarlat (24)

Confrontés à une pénurie de la tuber melanosporum, les trufficulteurs de Sarlat-La-Canéda, « capitale du Périgord noir », appuient sur le champignon. Démonstrations de grands chefs étoilés, ateliers, conférences, dégustations, visites guidées dans la ville médiévale. Et un marché truffé de bonnes affaires !

Déroulement de l'évènement sur www.sarlat.fr

13 février au 1 mars

Carnaval de Nice (06)

Malgré son titre pompeux de « Roi des Mascarades », pour sa 125e édition le bon vieux carnaval niçois ne risque pas d'avancer masqué. Départ de tous les corsos depuis la magnifique place Masséna, détour par le jardin Albert-1er, batailles de fleurs le long de la promenade des Anglais, rien de nouveau à signaler sous le soleil.

Tout le programme détaillé du carnaval sur www.nicecarnaval.com

13 février au 4 mars

La fête du Citron à Menton (06)

Expos de compositions en agrumes sur le thème « les quatre coins de la planète », carnaval du mardi gras, jardins Bioves tout en lumières à la tombée de la nuit, visites guidées de la citronneraie, de l'orangeraie, des jardins botaniques… Menton presse le citron, mais sans jeter les corsos.

Infos sur www.feteducitron.com

19 février

Fête des Bœufs gras à Bazas (33)

A Bazas, pas de vaches maigres pendant le carnaval. Concours, pesée et défilé des fameuses bêtes à viande bazadaises, bal musette et un petit air de comices agricoles qui permet aux habitants de promener leurs traditions comme le bœuf gras…

Infos office de tourisme, tél. 05 56 25 25 84 sur www.ville-bazas.fr/anevboeu.htm

19 février au 1 mars

Festival Montréal en Lumière (Canada)

Pour son 10e anniversaire, le « volet gastronomique et viticole » de ce brillant festival jette un éclairage inédit sur le goût de la Belle Province pour notre Ville Lumière. Comme président d'honneur, le chef Alain Passard viendra préparer un grand dîner, non pas trois mais dix étoiles, avec sa brigade totalisant autant de macarons Michelin. Menus dégustation dans plusieurs points stratégiques de Montréal et nombreux évènements tout le long de l'opération.
Soirée « 10 étoiles pour le 10e » de Alain Passard.

Réservations au 514 525 5990 (poste 45 17)
Forfaits sur www.montrealenlumiere.com

23 au 24 février

Omnivore Food Festival à Deauville (14)

Au Centre international de Deauville, le festival off d'oMni, truculente feuille de chou servant un point de vue décalé sur la cuisine de l'actualité, invite maîtres-queux, professionnels, connaisseurs et autres tempêtes sous un crâne à aller s'aérer l'esprit sur les planches de Deauville.

Infos sur www.omnivore.fr

*** Si, vous aussi, vous organisez une manifestation gourmande entre mars et avril, n'hésitez pas à nous en faire part à :**

Elle à table, Agenda gourmand, 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex, ou à courrierelleatable@hfp.fr

E. Sicot / F. Hammon / DR

E. Sicot.

A la fin du XIXe siècle, les cabinets particuliers occupaient fréquemment le premier étage des restaurants. Les intellectuels de l'époque avaient l'habitude de s'y réunir, tout comme les couples en quête de clandestinité. Ces lieux chargés d'histoire(s) ont presque tous disparu, mais quelques adresses bien connues de discrets amateurs perpétuent cette tradition. Pénétrons par l'escalier dérobé, dans ces salons si singuliers…

texte **Emmanuelle Robin**

DÎNER DANS UN CABINET PARTICULIER

www.ebooks-land.net

L'adresse romantique - chic : 1728

Dans cet hôtel particulier de la rue d'Anjou, achevé de restaurer fin 2005, l'éclairage se fait à la bougie, la musique est classique. Un vent de romantisme souffle le long du couloir qui dessert les différents salons du restaurant : le petit salon Trois Ors, accueillant jusqu'à dix convives dans une pièce ornée de gravures anciennes, le salon de Musique, le salon Pompadour…

L'accès au Cabinet d'Amateur, réservé aux duos, est plus discret. Un petit escalier privatif mène jusqu'à cet étonnant salon, aux murs ornés de frises réalisées à la feuille d'or, représentant des scènes de confidences. L'endroit se veut comme un clin d'œil aux collectionneurs d'estampes suggestives. Totalement isolés, les amoureux pourront y savourer une cuisine mettant le gingembre à l'honneur… Il se chuchote que certaines personnes indiquent qu'elles ne souhaitent pas être dérangées en jetant leur serviette de table au pied de l'escalier… Il est fortement conseillé de réserver le Cabinet d'Amateur à l'avance.

1728, 8, rue d'Anjou, 75008 Paris, tél. 01 40 17 04 77 et www.restaurant-1728.com

Côté carte : Cuisine française moderne, avec une touche japonisante. Déjeuner et dîner à la carte. Déjeuner : formule Parcours-découverte, 35 €.

1728

J.-C. Amiel

D.R.

Lapérouse

L'adresse mythique : Lapérouse

Cette belle adresse jouit d'une réputation sulfureuse. Les chambres du personnel, transformées en salons particuliers, devinrent le lieu de rendez-vous des liaisons secrètes, à l'époque où le flagrant délit d'adultère coûtait cher. L'endroit reçut les faveurs du milieu artistique et littéraire, Hugo, Zola ou Colette comptaient parmi les habitués. Mitterrand y rencontrera secrètement Mazarine, tous les lundis. On y croise désormais Kate Moss ou Dita Von Teese, et la Semaine du Fooding y installait récemment ses quartiers. C'est au détour d'un discret escalier que l'on découvre les six salons particuliers. Témoins de l'histoire, les miroirs sont couverts des griffures des diamants offerts aux « Cocottes » du XIXe : elles tenaient à vérifier si leur caillou était vrai, point de faveurs sans présent validé…

Lapérouse, 51, quai des Grands Augustins, 75006 Paris, tél. 01 43 26 68 04, www.laperouse.fr

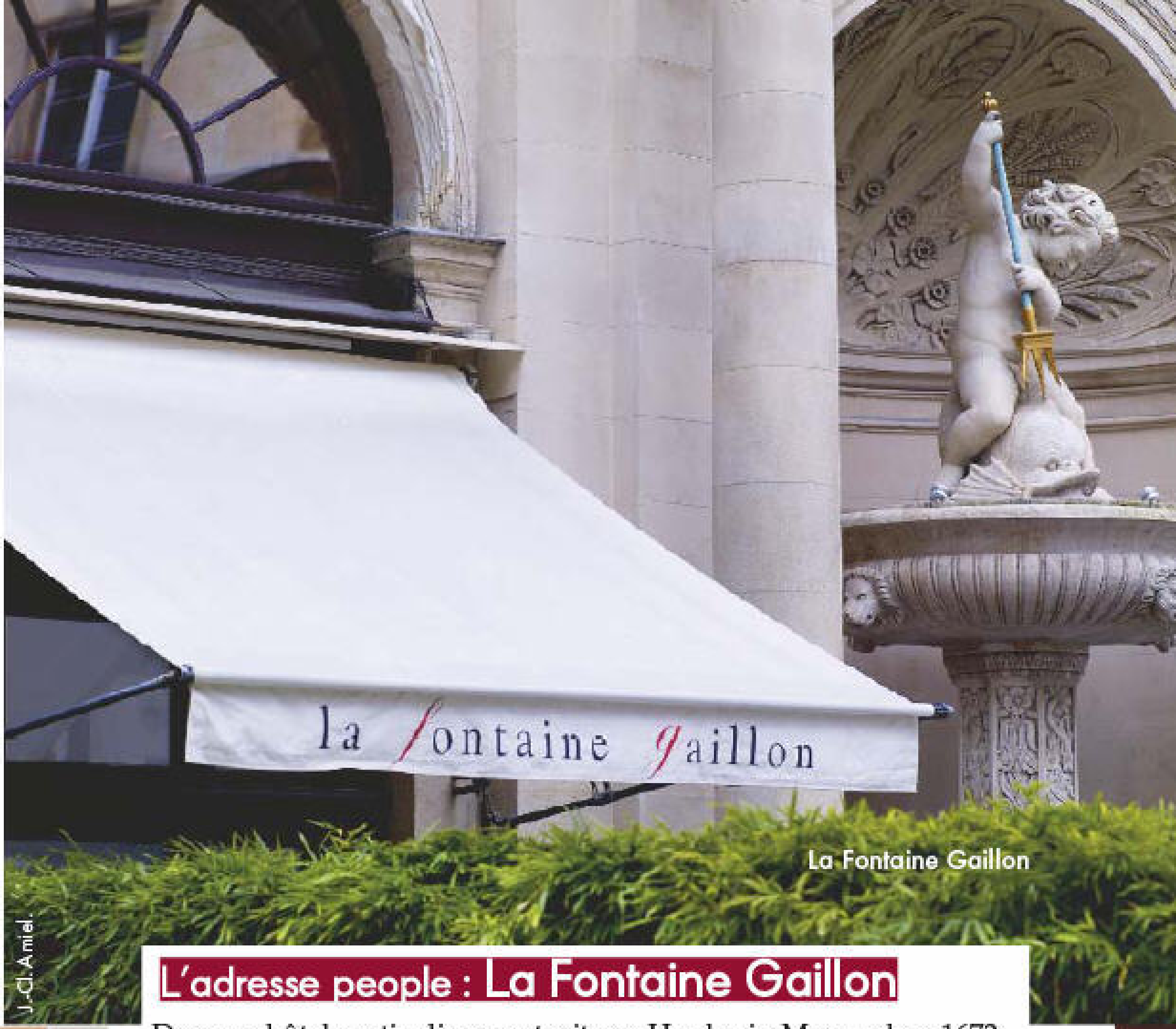
Côté carte : Cuisine française traditionnelle au goût du jour. Au dîner, menu dégustation 120 € pour les salons particuliers. Menu Saint Valentin à partir de 190 €, réservez à l'avance.

L'adresse boudoir : Cristal Room Baccarat

Le siège du prestigieux cristallier s'est installé dans l'ancien hôtel particulier de Marie-Laure de Noailles, revu et corrigé par Philippe Starck. L'endroit dispose d'une boutique, d'une galerie-musée, d'une salle de bal, et d'un restaurant. Au premier étage, dans la salle à manger de l'ancienne propriétaire, la Cristal Room, avec ses banquettes rose dragée et ses lustres aux pampilles de cristal, mélange élégance et impertinence. Ce palais de cristal recèle un incroyable écrin, le Salon Rose, particulièrement propice aux demandes en mariage et autres événements amoureux. Un somptueux lustre en cristal noir descend du plafond capitonné, pour une ambiance intimiste et coquine. La Cristal Room peut être entièrement privatisée, pour des fêtes dignes de celles qu'y organisait Marie-Laure de Noailles, l'amie de Salvador Dali, de Luis Buñuel ou de Jean Cocteau.

Cristal Room Baccarat, 11, place des Etats-Unis, 75016 Paris, tél. 01 40 22 11 10 et www.baccarat.fr

Côté carte : La Cristal Room accueille de 8 h 30 à 1 h, on peut bruncher, déjeuner, goûter, dîner. Aux fourneaux, l'arrivée de Guy Martin est annoncée pour très bientôt.



La Fontaine Gaillon

J.-Cl. Amiel.

L'adresse people : La Fontaine Gaillon

Dans un hôtel particulier construit par Hardouin-Mansard en 1672, La Fontaine Gaillon est née de l'association de Gérard Depardieu et du chef Laurent Audiot. Le Salon Empire a été conçu dans l'esprit des cabinets particuliers du XIXe, on y accède par un discret escalier, ses murs sont ornés de la collection personnelle d'estampes japonaises légèrement érotiques de Gérard Depardieu… Le salon Victorien accueille pour sa part 6 à 8 personnes, dans une atmosphère très féminine, avec des tons de parme et de blanc cassé, un miroir baroque serti de coquillages. Le salon Port-Mahon peut recevoir 8 à 10 convives, le salon Michodière 14 et le salon Régence 25. Il est conseillé de réserver à l'avance.

La Fontaine Gaillon, Place Gaillon, 75002 Paris, tél. 01 47 42 63 22 et www.la-fontaine-gaillon.com

Côté carte : Cuisine française classique à la carte, inspirée par le marché du jour. La réservation d'un salon entraîne un surcoût : 30 € pour le salon Empire, 45 € pour le Victorien et le Port-Mahon, 55 € le Michodière, 120 € le Régence.

D.R.

Cristal Room Baccarat

Dînons tous au salon

Pour de jolis moments, en famille, entre amis, de nombreuses adresses prestigieuses disposent de salons pouvant être privatisés pour un petit groupe.

Elégant : Le Laurent, niché dans les jardins des Champs-Elysées, dispose de cinq salons. Le salon Matignon, le plus petit, accueille jusqu'à 8 personnes, mais peut être exceptionnellement réservé pour 2. Les autres salons reçoivent 20 à 40 convives. Au-delà de 10 personnes, les menus sont établis (à partir de 120 €). Laurent, 41 av. Gabriel, 75008 Paris, tél. 01 42 25 00 39, www.le-laurent.com

Typique : Le Bouillon Racine, cette brasserie Art Nouveau classée monument historique, peut accueillir des groupes de 20 à 30 personnes en salon privatisé. Cuisine traditionnelle revisitée, à la carte. Bouillon Racine, 3, rue Racine, 75006 Paris, tél. 01 44 32 15 60, www.bouillon-racine.com

Le Grand Véfour accueille 8 à 20 personnes dans son salon privé (tél. 01 42 96 56 27), le Café de la Paix propose une alcôve pour 40 personnes et une table d'hôtes de 12 convives (tél. 01 40 07 36 36), Le Fouquet's dispose de salons aux belles proportions à l'étage (tél. 01 40 69 60 50).

L'adresse vénitienne : Mori

D'ici la prochaine escapade à Venise, la carte du Mori Venice Beach peut donner un avant-goût du voyage. Les plus romantiques seront séduits par son alcôve aux faux airs de salon privé, pour un dîner en tête-à-tête sous un lustre en verre de Murano. L'endroit n'est pas totalement clos, mais un paravent ou des compositions florales peuvent le rendre plus intime. Cet espace peut être aménagé sur demande, comme celle d'un célèbre animateur télé qui avait souhaité que les lieux soient tapissés de coussins, et qu'une pluie de strass orne le lustre, pour faire une surprise à son épouse durant la célébration du carnaval…

Mori Venice Bar, 2, rue du Quatre-Septembre, 75002 Paris, tél. 01 44 55 51 55. www.morivenicebar.com

Côté carte : Cuisine vénitienne avec les produits emblématiques de cette région. Déjeuner et dîner à la carte. Au déjeuner, la formule Cac 40 est indexée au cours de la bourse (base 40 €).

Les endroits les plus romantiques de la capitale, que l'on ait envie de lieux chargés d'histoire ou de design dernier cri.
Paris Galant : hôtels, restaurants, boutiques chics, authentiques, romantiques et canailles pour amoureux.
Par Jonathan Siksou, à paraître aux éditions Fizzi, 20 €.

Mori Venice Bar

L'adresse gourmande : Drouant

Sous la houlette du chef Antoine Westermann, triplement étoilé dans son restaurant strasbourgeois, Drouant accueille les gourmands intimistes dans cinq salons privatifs. Le plus coquin d'entre eux, le tout petit salon Colette (6 m²) s'adapte parfaitement aux dîners romantiques, comme aux réunions d'affaires. D'étonnantes rencontres y ont souvent lieu, entre hommes d'affaires et politiques. Il se murmure qu'à l'occasion d'une demande en mariage, un jeune couple aurait été surpris en fâcheuse posture, mais en général, les clients précisent dès le départ s'ils souhaitent que le personnel frappe avant d'entrer, si un certain délai doit être respecté entre chaque plat…

Drouant, 16-18, place Gaillon, 75002 Paris, tél. 01 42 65 15 16, www.drouant.com.

Côté carte : Cuisine mélangeant les traditions d'Alsace et celles du reste du monde. Déjeuner et dîner à la carte. Au déjeuner, plat du jour, 20 €, Menu Baladin, 43 €, formule souper, 40 €.

J.-C. Amiel

Drouant

L'adresse réservée : Le Salon

Dans une ambiance nettement moins chargée d'Histoire, mais tout aussi atypique, Le Salon est un restaurant dédié aux couples. L'intimité est à l'honneur dans chacune des cinq pièces, qui n'accueillent jamais plus de quatre tables… Moiteur de la savane pour le salon Léopard, la lumière du salon Nuit est tamisée à souhait, un esprit « Pompadour wild » dans le salon Baroque, ambiance Love is in The Air pour le salon Cœurs. Quant au salon Coquin, l'intimité absolue est garantie, dans un décor rouge passion (banquette comprise), mais il est conseillé de bien se tenir. Il fut le théâtre de demandes en mariage, mais aussi d'une demande de divorce. Le service est discret, la clientèle amoureuse…

Le Salon, 29, bd Arago, 75013 Paris, tél. 06 45 90 04 70 et www.lesalon-restaurant.com

Côté carte : Cuisine française, la viande est à l'honneur. Déjeuner et dîner à la carte. La location du salon Coquin entraîne un surcoût de 80 €, bouteille de champagne comprise.

www.ebooks-land.net

photos **Jérôme Bilic** - stylisme **Marie Leteuré**

EN CUISINE…

> **Carnet de recettes** PAGE 32
Petit inventaire de cuisine de famille

> **La couleur de l'hiver** PAGE 42
Dix recettes éclatantes pour cuisiner les courges

> **On fait quoi avec** PAGE 54
… un mijoteur électrique

> **C'est de saison** PAGE 56
Mitonnez-vous un petit confit…

> **Gourmet en herbe** PAGE 64
Recette extra pour les frimas

> Cuisine du placard PAGE 66
Inspiration asiatique avec trois fois rien

> Leçon filmée PAGE 70
Avec Christophe Felder

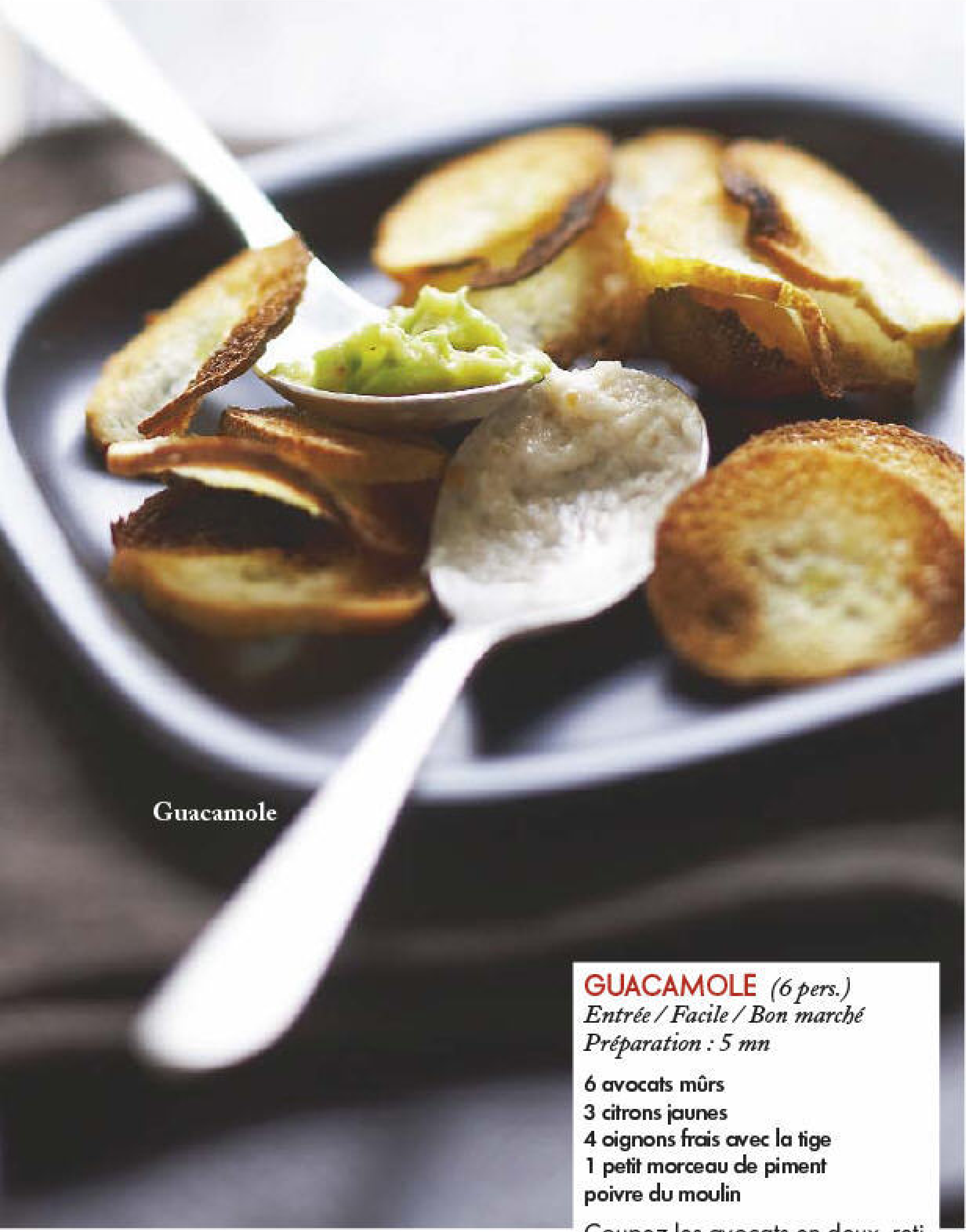
www.ebooks-land.net

LES MADELEINES DE MARIE

On ne sait plus à quel saint se vouer pour régaler toute la famille. Marie Leteuré, styliste et auteure de nombreux livres de cuisine nous livre ses recettes d'enfance coups de cœur. Ma Cuisine de famille, photos Jérôme Bilic, paru aux éditions Solar.

Epaule d'agneau aux épices

www.ebooks-land.net



Guacamole

FRUITS SECS MACÉRÉS *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 5 mn / Macération : 1 nuit

500 g de fruits secs (abricots, pruneaux, figues, raisin) - 1 l d'eau
2 sachets de thé de Ceylan
2 bâtons de cannelle - 1 étoile de badiane

Faites bouillir l'eau, puis versez-la sur le thé et laissez infuser 10 mn. • Mettez les fruits secs dans un grand saladier avec la cannelle et la badiane. • Versez le thé dessus et laissez refroidir, puis couvrez de film étirable et réservez au frais jusqu'au lendemain. • Servez les fruits dans des coupelles avec un peu de jus.

à table + **Vous pouvez ajouter 1 ou 2 c. à soupe de rhum, de whisky ou de crème de cassis.**

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.
A consommer avec modération.

Fruits secs macérés

GUACAMOLE *(6 pers.)*

Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 5 mn

6 avocats mûrs
3 citrons jaunes
4 oignons frais avec la tige
1 petit morceau de piment
poivre du moulin

Coupez les avocats en deux, retirez les noyaux et mettez la chair dans le bol d'un robot avec le jus des citrons, les oignons frais pelés et coupés en quatre avec un peu de leur tige, du sel et le piment. • Mixez par à-coups jusqu'à ce que vous obteniez une texture onctueuse. • Couvrez de film alimentaire et réservez au frais.

à table + **Vous pouvez remplacer les citrons jaunes par des verts, et ajouter les feuilles d'un demi-bouquet de coriandre. Préparez de très fines rondelles de baguette, passez-les sous le gril du four quelques secondes et frottez-les avec une gousse d'ail, puis servez-les avec le guacamole et du tarama.**

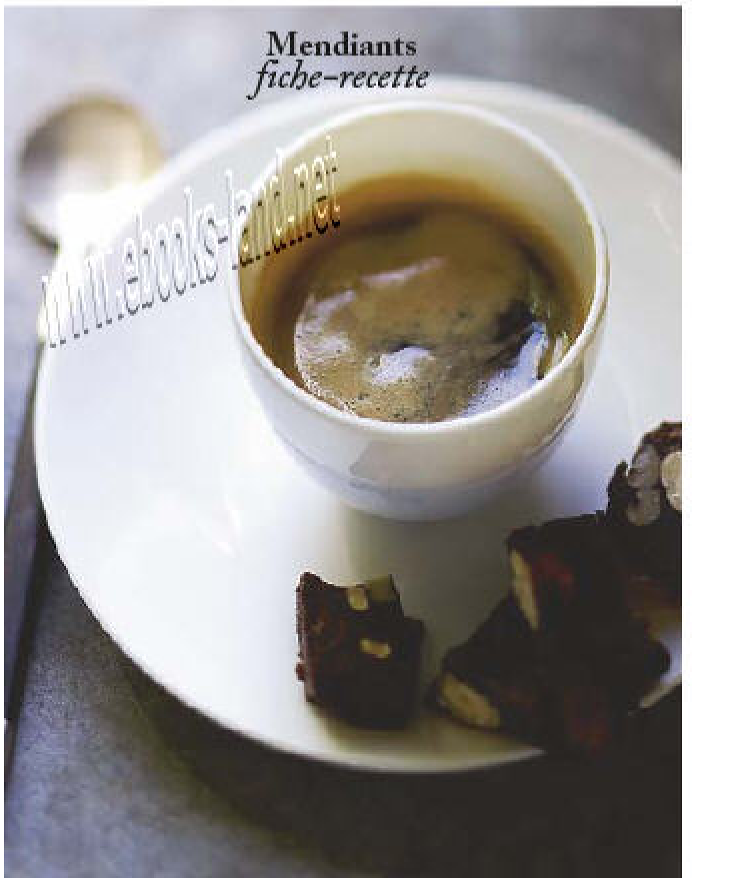
ÉPAULE D'AGNEAU AUX ÉPICES

(6 pers.) Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Cuisson : 45 mn

1 épaule d'agneau
1 c. à café de cumin - 1 c. à café de paprika
1 c. à café de cannelle
1 tête d'ail - 4 brins de romarin
fleur de sel - poivre du moulin
2 c. à soupe d'huile d'olive

Préchauffez le four à th. 8/240°. Pelez les gousses d'ail et faites-les blanchir dans de l'eau bouillante pendant 5 mn. • Mettez l'épaule dans un plat avec le romarin, arrosez-la avec l'huile d'olive, saupoudrez-la d'épices, salez et poivrez. • Versez un verre d'eau ou de bouillon dans le plat, ajoutez l'ail et faites cuire 45 mn, en veillant à arroser régulièrement pendant la cuisson. Laissez reposer la viande dans le four éteint pendant 10 mn avant de la découper.

Mendiants
fiche-recette


www.ebooks-land.net

« ... des petits plats que j'ai concoctés année l'envie d'offrir une cuisine traditionnelle modernisée, facile à réaliser et accessible. »

BOUILLON AU LARD *(6 pers.)*

Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn
Cuisson : 1 h

3 tranches de lard frais
2 poireaux - 1 oignon
2 carottes - 1 bouquet garni
4 grains de poivre
2 c. à soupe d'huile

Pelez les légumes, lavez-les et coupez-les en petits morceaux. • Mettez à chauffer l'huile dans une grande casserole, ajoutez-y les légumes et le lard coupé en deux, puis faites revenir jusqu'à ce que tout soit légèrement doré. • Ajoutez 1,5 l d'eau, le bouquet garni, un peu de sel et le poivre, et faites cuire pendant 1 h. Filtrez ou pas, et buvez chaud.

à table + **Vous pouvez faire ce type de bouillon avec des légumes de saison variés, mais aussi en remplaçant le lard par du veau, du poulet ou du bœuf. > Vous pouvez aussi prolonger la cuisson jusqu'à 3 h pour obtenir un bouillon plus réduit et donc plus parfumé.**

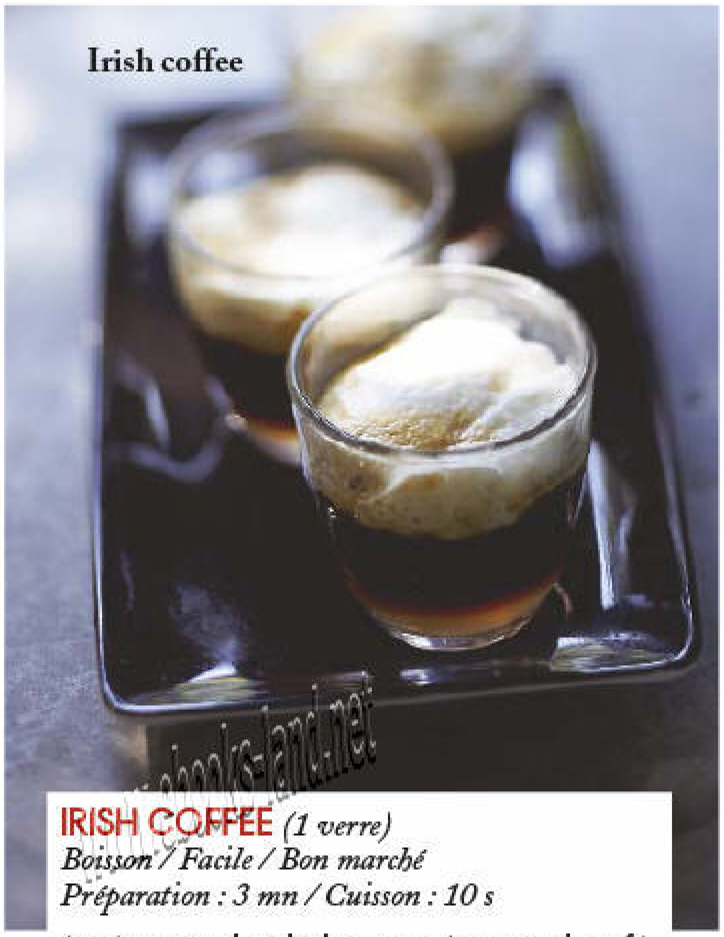
Bouillon au lard

www.ebooks-land.net

après année avec
simplifiée et

Souris d'agneau fondantes
fiche-recette

Tatin aux noix
fiche-recette



Irish coffee

www.ebooks-land.net

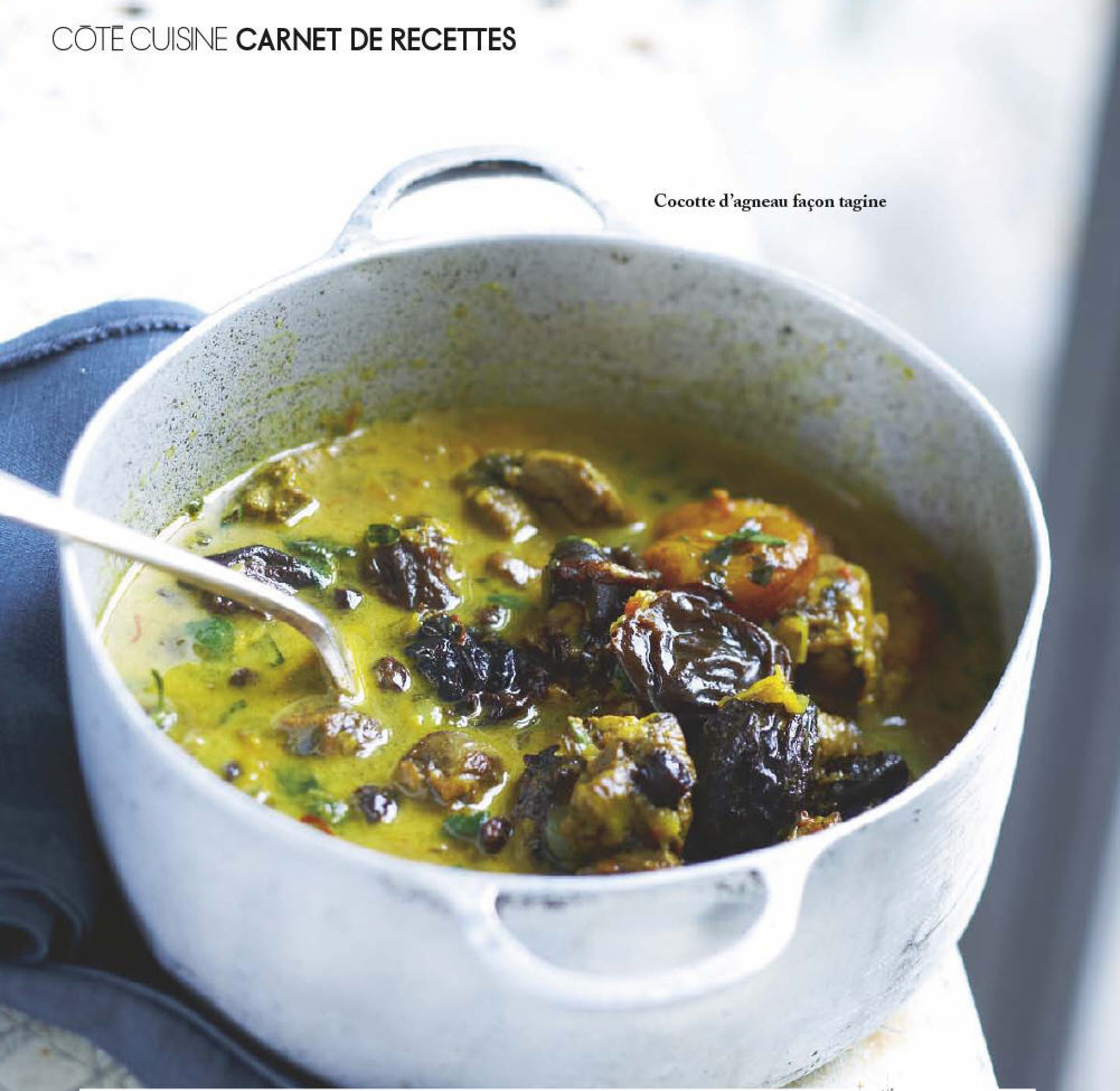
IRISH COFFEE *(1 verre)*

Boisson / Facile / Bon marché
Préparation : 3 mn / Cuisson : 10 s

6 c. à soupe de whisky - 12 c. à soupe de café
3 c. à soupe de chantilly

Faites chauffer le whisky dans un verre au four à micro-ondes pendant 8 à 10 s. • Versez le café chaud dans le verre incliné, en le faisant couler sur une cuillère pour qu'il entre en contact doucement avec le whisky. • Nappez de chantilly et servez.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération



Cocotte d'agneau façon tagine

COCOTTE D'AGNEAU FAÇON TAGINE *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Cuisson : 1 h 15 mn

2 épaules d'agneau désossées
4 oignons
4 tomates
4 gousses d'ail
6 c. à soupe d'huile d'olive
1/2 c. à café de cumin
1/2 c. à café de cannelle
1/2 c. à café de piment
1/2 c. à café de gingembre en poudre
2 dosettes de safran
150 g d'abricots secs
150 g de pruneaux
50 g de raisins secs
50 g d'amandes mondées
40 cl de bouillon de volaille
1 noix de gingembre frais
1/2 bouquet de coriandre
poivre du moulin

Pelez les oignons, hachez-les grossièrement et faites-les revenir doucement dans une cocotte avec la moitié de l'huile. • Coupez les tomates en dés. • Pelez et hachez l'ail. • Ajoutez ail et tomates dans la cocotte, faites-les confire 10 mn, puis sortez le tout de la cocotte. • A la place, faites chauffer l'huile restante, jetez-y la viande et faites-la dorer sur toutes les faces. Remettez les oignons et les tomates dans la cocotte, ajoutez les épices, les fruits secs, le bouillon, le gingembre râpé et la coriandre ciselée. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 1 h. Servez avec de la semoule nature ou aux épices.

à table + **Vous pouvez faire la préparation dans la cocotte et terminer la cuisson au four à th. 5/150° pendant 2 h.**
> Vous pouvez aussi remplacer l'agneau par du veau ou par du poulet.

Rillettes de sardines

Moelleux au chocolat
fiche-recette

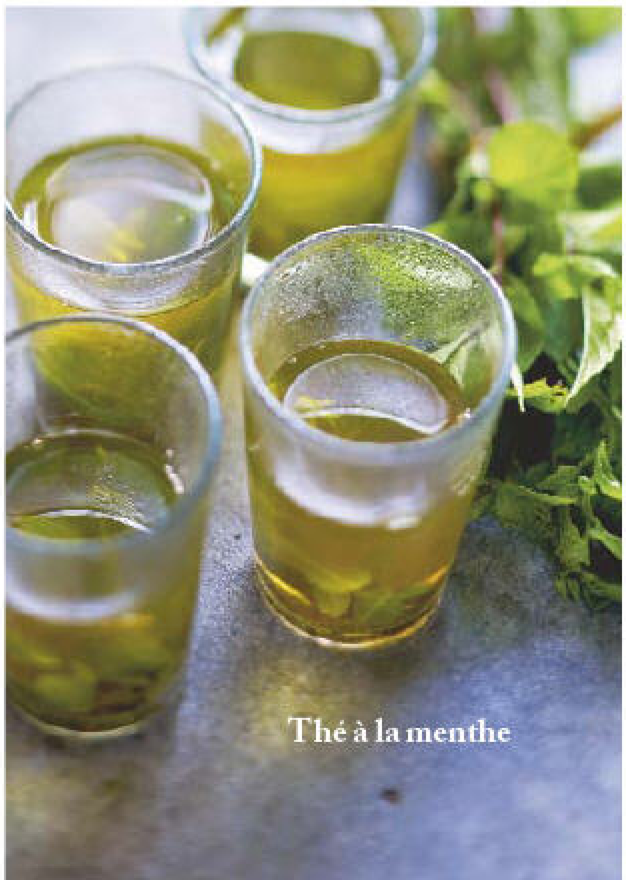
RILLETTES DE SARDINES

(6 pers.) Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn
Cuisson : 10 mn

16 sardines
2 oignons frais avec la tige
1 citron jaune
huile d'olive
poivre du moulin
2 tiges de thym frais
50 g de beurre mou à la fleur de sel

Préchauffez le four à th. 7/210°. • Lavez les sardines sous l'eau froide en enlevant les écailles à l'aide du pouce, puis cassez la tête et tirez-la en entraînant les viscères. • Rincez bien les poissons, puis posez-les côte à côte dans un plat, arrosez-les d'un mince filet d'huile d'olive, salez, poivrez et parsemez de thym. • Enfournez et faites cuire pendant environ 10 mn, puis laissez tiédir. • Pelez les oignons et mixez-les en gardant un peu de tige. • Mettez-les dans un bol avec le jus du citron et le beurre, ajoutez la chair des sardines (sans les arêtes) et mélangez l'ensemble avec les dents d'une fourchette afin de laisser des morceaux. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

à table + **Accompagnez ces rillettes de très fines tranches de pain grillées et de beurre à la fleur de sel.**


Thé à la menthe

THÉ À LA MENTHE *(6 pers.)*

Boisson / Facile / Bon marché
Préparation : 5 mn / Cuisson : 2 mn

3 c. à soupe de thé vert gunpowder ou de thé noir en vrac
1 bouquet de menthe verte poivrée
1,5 l d'eau - sucre

Lavez la menthe et mettez-la dans la théière. • Faites bouillir l'eau. Versez un peu d'eau bouillante sur le thé, remuez, puis jetez cette première infusion. • Mettez le thé dans la théière. Remplissez avec l'eau chaude et ajoutez du sucre selon vos goûts (comptez environ 1 c. à soupe rase par personne). • Remuez, laissez infuser 2 mn et servez.

à table + **Vous pouvez remplacer la menthe par de la mélisse, ou faire un mélange des deux.**

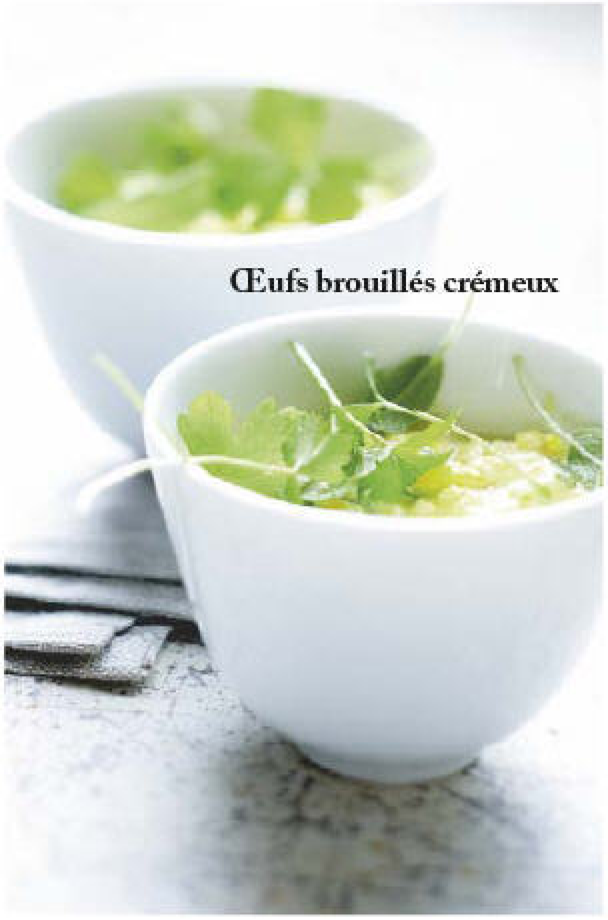
ŒUFS BROUILLÉS CRÉMEUX

(6 pers.) Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 5 mn / Cuisson : 10 mn

12 œufs - 30 g de beurre
2 c. à soupe de crème fraîche épaisse
poivre blanc du moulin

Cassez les œufs dans une jatte. • Battez-les légèrement juste pour casser le jaune, pas comme pour une omelette. • Faites chauffer le beurre dans une casserole à fond épais, versez les œufs cassés dedans et faites cuire sur feu doux en remuant doucement et sans arrêt avec un fouet à main. • Salez, poivrez à peine et ajoutez la crème au dernier moment. Servez aussitôt.

à table + **Accompagnez ces œufs de fines herbes ciselées, de copeaux de parmesan, de tomates confites, de jambon ou de bacon grillés, que vous ajouterez 2 mn avant la fin de la cuisson.**



Œufs brouillés crémeux

« Les instants gourmands de moments de vie à partager. vivifiant, est une formule

Muesli aux framboises
fiche-recette

PAIN AUX FRUITS SECS *(1 pain)*

Divers / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Repos : 3 h
Cuisson : 30 mn

300 g de farine blanche
200 g de farine bise
30 g de levure de boulanger
15 g de fleur de sel
125 g de fruits secs (amandes, noix, noisettes, abricots, figues, bananes, raisins, etc.)

Mélangez les farines, la levure émiettée, les fruits secs grossièrement concassés et coupés en petits dés, 30 cl d'eau et le sel dans une jatte ou, mieux, dans le bol d'un robot muni du crochet à pétrir, puis remuez jusqu'à ce que vous obteniez une boule lisse. • Couvrez le récipient de film étirable et laissez lever 1 h 30 à température ambiante. • Façonnez la pâte sur le plan de travail fariné en une boule, puis mettez-la dans un moule à cake tapissé de papier sulfurisé, couvrez et laissez lever à nouveau 1 h 30. • Préchauffez le four à th. 8/240 °. • Placez un ramequin rempli d'eau sur la plaque et posez le moule à côté, ainsi le pain sera doré et croustillant. • Faites cuire 30 mn, puis laissez refroidir sur une grille.

à table + **Vous pouvez mixer grossièrement les fruits secs avant de les mélanger à la pâte si vous n'aimez pas les gros morceaux.**

la journée sont autant de Le brunch, tonique et qui plaît à tous... »

Pain aux fruits secs

Gâteaux moelleux aux noisettes

GÂTEAUX MOELLEUX AUX NOISETTES *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché / Préparation : 10 mn / Cuisson : 15 mn

150 g de farine - 125 g de beurre fondu
125 g de sucre - 125 g de noisettes en poudre - 3 œufs
1/2 sachet de levure chimique - 2 c. à soupe de crème fleurette

Préchauffez le four à th. 6/180°. • Mettez les œufs entiers et le sucre dans le bol d'un mixeur et mixez jusqu'à ce que le mélange gonfle. • Ajoutez les noisettes, le beurre fondu, la crème, la farine et la levure, puis mixez par à-coups jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien mélangés. • Répartissez la pâte dans des petites caissettes en papier plissé sans les remplir jusqu'en haut. • Posez-les sur la plaque de cuisson en les espaçant, enfournez et laissez cuire de 10 à 15 mn. Laissez tiédir avant de déguster.

à table + **Vous pouvez remplacer les noisettes par d'autres fruits secs, comme les noix, les noix de pécan ou les amandes.**

POULET FERMIER À LA SERVIETTE *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 40 mn / Repos : 10 mn

1 poulet fermier
1 bouquet garni composé (thym, vert de poireau, céleri-branche, persil plat)
1 carotte - 10 grains de poivre
2 gousses d'ail écrasées - sel de mer
3 l de bouillon ou d'eau - 1/2 citron

Faites chauffer le bouillon ou l'eau dans un faitout avec le bouquet garni, la carotte (pelée et coupée en quatre), le poivre, du sel et les gousses d'ail. • Frottez toute la surface du poulet avec le demi-citron, mettez-le dans une serviette ou dans une grande gaze et fermez chaque extrémité avec de la ficelle de cuisine. • Plongez le poulet dans le bouillon et comptez 40 mn de cuisson à partir de l'ébullition. • Laissez ensuite reposer 10 mn hors du feu, puis sortez le poulet du faitout et servez aussitôt.

à table + **Accompagnez de légumes du moment.**

Terrine de campagne
fiche-recette

Poulet fermier à la serviette

www.ebooks-land.net

« On peut tout faire avec un peu de temps, un brin de bon sens et surtout l'envie de faire plaisir. »

CRÈMES À LA VANILLE

(6 pers.)
Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn
Cuisson : 30 mn

30 cl de lait
20 cl de crème fleurette
2 gousses de vanille
4 jaunes d'œufs
120 g de sucre

Préchauffez le four à th. 6/180°. • Préparez un plat pouvant contenir six ramequins. Passez les ramequins sous l'eau froide et, sans les essuyer, posez-les dans le plat. • Faites chauffer de l'eau pour le bain-marie. • Fendez les gousses de vanille en deux dans le sens de la longueur et récupérez les petites graines noires aromatiques qui sont à l'intérieur en grattant avec un couteau. • Mettez-les dans une casserole avec les gousses, le lait et la crème, et faites chauffer. Retirez du feu juste avant l'ébullition et laissez infuser quelques minutes à couvert. • Fouettez les jaunes et le sucre au fouet, puis incorporez-leur le mélange de lait et de crème à la vanille et filtrez la préparation à l'aide d'une passoire. • Répartissez-la dans les ramequins. Remplissez le plat d'eau chaude jusqu'à mi-hauteur des ramequins, enfournez et faites cuire pendant 30 mn. • Laissez tiédir, puis réservez au frais jusqu'au moment de servir.

à table + **vous pouvez remplacer la vanille par de la cannelle, du zeste d'orange ou de citron râpés, ou encore 1 c. à café d'extrait de café.**

www.ebooks-land.net

Crèmes à la vanille

POTIRON, COURGES & CO LES BELLES RONDEURS DE L'HIVER

Récoltés au cœur de l'automne, les potirons, giraumonts et autres courges sucrines du Berry, conservent leurs teintes flamboyantes et leurs saveurs douces durant des semaines. De quoi réchauffer nos longues soirées d'hiver.

photos **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Valérie Lhomme** - texte **Anna Penotti**

www.ebooks-land.net

Avec du

Petits gâteaux au giraumont et à l'orange
fiche-recette

www.ebooks-land.net

giraumont

Giraumont au miel, aux épices et au four
fiche-recette

Plat, The Conran Shop.

Avec du

Velouté de butternut aux châtaignes

VELOUTÉ DE BUTTERNUT AUX CHÂTAIGNES *(4 à 6 pers.)*

Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn
Cuisson : 30 mn

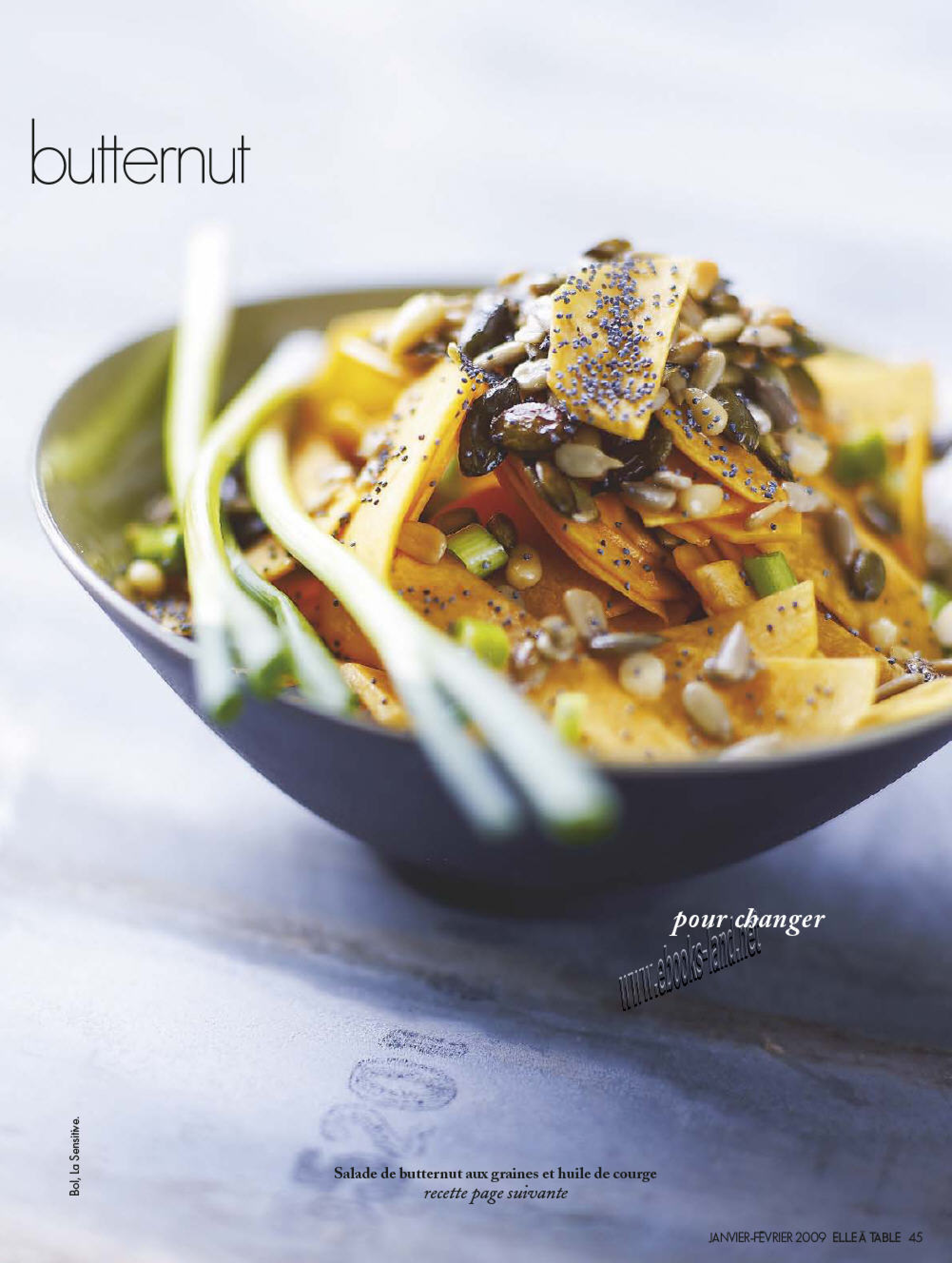
1 butternut de 1 kg
300 g de châtaignes sous vide
2 échalotes grises - 30 cl de lait
40 g de beurre salé
30 cl de crème liquide
2 pincées de quatre-épices
2 pincées de noix de muscade
poivre du moulin

Pelez, épépinez et coupez en petits morceaux le butternut. • Pelez et hachez finement les échalotes grises. • Faites fondre le beurre salé dans une casserole ou une cocotte. • Lorsqu'il mousse, ajoutez les échalotes ciselées. • Laissez-les blondir 3 mn, puis ajoutez le butternut, les châtaignes et le lait. • Salez, poivrez, saupoudrez des pincées de quatre-épices et de noix de muscade. • Couvrez et laissez mijoter 20 à 30 mn jusqu'à ce que les morceaux de butternut soient tendres. • Mixez alors l'ensemble finement en versant 20 cl de crème fleurette. • Réchauffez doucement le velouté, sans le faire bouillir et servez-le aussitôt en prenant soin d'ajouter, au dernier moment, un nuage de crème fleurette.

à table +

Contrairement aux autres courges, le butternut n'a pas la peau dure, il est donc facile de le peler.
> Autre intérêt, les pépins se trouvent tous réunis dans un même endroit : dans la partie renflée de la courge. Ce qui permet de l'épépiner rapidement et de le couper en morceaux encore plus rapidement. Sa saveur est douce et sa texture naturellement onctueuse.

Torchon, Le Bon Marché Rive Gauche.



butternut

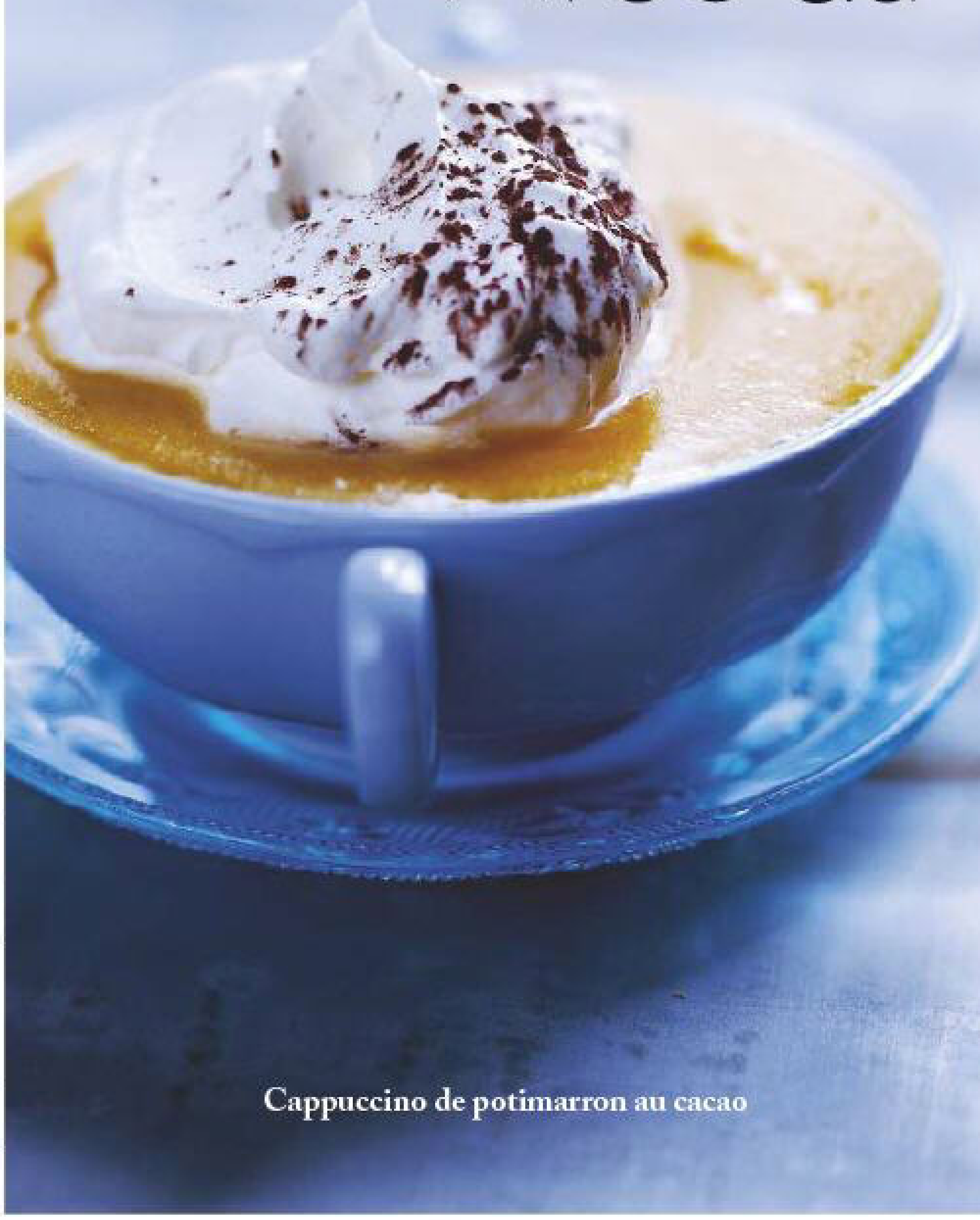
pour changer

www.ebooks-land.net

Bol, La Sensitive.

Salade de butternut aux graines et huile de courge
recette page suivante

Avec du


Cappuccino de potimarron au cacao

SALADE DE BUTTERNUT AUX GRAINES ET HUILE DE COURGE *(4 pers.)*

Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn

1 petit butternut de 800 g
2 c. à soupe de graines de courge
1 c. à soupe de graines de lin
1 c. à soupe de pignons
1 c. à soupe de graines de pavot
1 botte de cive ou de très jeunes oignons
1 c. à soupe d'huile d'olive
Pour la vinaigrette :
3 c. à soupe d'huile d'olive
3 c. à soupe d'huile de graines de courge
2 c. à soupe de vinaigre balsamique
le jus de 1/2 orange
poivre du moulin

Pelez, épépinez puis émincez le plus finement possible le butternut. • Pelez les cives puis lavez-les. Ensuite, ôtez 2 cm de vert et hachez grossièrement le reste. • Faites dorer dans l'huile d'olive les graines de courge, de lin et les pignons. • Préparez la vinaigrette en émulsionnant les huiles avec le vinaigre balsamique et le jus d'orange. Salez et poivrez. • Mélangez délicatement le butternut émincé avec les graines et pignons grillés, les graines de pavot et les cives. • Assaisonnez de vinaigrette et servez aussitôt avec du pain de campagne grillé.

à table +
Pour émincer le butternut, servez-vous d'un « robot coupe » ou d'une mandoline. Attention à vos doigts...

CAPPUCCINO DE POTIMARRON AU CACAO *(4-6 pers.)*

Boisson / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn
Cuisson : 20-30 mn

1 potimarron de 1,5 kg
1/2 l de bouillon de volaille instantané (bio de préférence)
30 cl de crème fleurette
40 g de beurre
1/2 c. à café de cacao
1/2 c. à café de café soluble
1 c. à café de cassonade
poivre du moulin

Préparez le bouillon de volaille instantané. • Coupez en 4 le potimarron puis pelez-le et ôtez ses graines. • Détaillez-le ensuite en petits morceaux. • Faites fondre le beurre dans une sauteuse. Lorsqu'il mousse, posez-y les morceaux de potimarron. • Faites-les dorer quelques minutes, puis versez le bouillon, ajoutez le café soluble, la cassonade, un peu de sel et de poivre. • Couvrez et laissez mijoter 20 à 30 mn jusqu'à ce que les morceaux de potimarron soient tendres. • Mixez alors l'ensemble pour obtenir un velouté crémeux. • Rectifiez l'assaisonnement et gardez au chaud. • Fouettez la crème fleurette en chantilly bien ferme et mousseuse. • Servez le velouté de potimarron au café, surmonté d'une généreuse cuillère de chantilly poudrée de cacao. • Si le velouté vous semble un peu trop épais, allongez-le avec de la crème fleurette.

à table + **Le potimarron, comme son nom l'indique, a la saveur d'une courge mêlée à celle d'une châtaigne. Il convient donc parfaitement aux apprêts légèrement sucrés.**
> Pour réussir une chantilly bien ferme... un seul secret : les fouets du batteur, le saladier (pas trop grand) et la crème fleurette doivent être très froids. N'hésitez donc pas à placer les ustensiles au congélateur, et gardez toujours la fleurette au réfrigérateur.

PETITS POTIMARRONS À LA TOMME DE SAVOIE

(4 pers.) Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 45 mn
4 petits potimarrons d'environ 300 g chacun
50 cl de crème fleurette - 200 g de tomme de Savoie
2 gousses d'ail - 4 beaux brins de thym frais
pain aux céréales - 1/2 c. à café de piment d'Espelette

Lavez les potimarrons et découpez le dessus sur 3 cm tout autour de la queue pour les ouvrir. Vous obtenez des petits chapeaux. • Otez les pépins à l'aide d'une cuillère à soupe. • Préchauffez le four à th. 6/180°. • Pelez, dégermez et hachez finement les gousses d'ail. • Lavez et séchez les brins de thym frais. • Mélangez la crème fleurette avec l'ail haché, le sel et le piment d'Espelette. • Pelez, puis coupez la tomme de Savoie en petits morceaux. • Calez les potimarrons ouverts dans un plat à gratin, puis remplissez-les de crème à l'ail. • Ajoutez la tomme, le thym, couvrez avec les petits chapeaux et enfournez 45 mn. • Faites griller les tranches de pain aux céréales et taillez-les en mouillettes. • Dégustez, dès la sortie du four à la cuillère, avec les mouillettes.

à table + **Choisissez une tomme assez fraîche de manière à garder une saveur douce et non piquante.**
> Vous pouvez, au moment de servir, ajouter dans la crème bien chaude un jaune d'œuf ultra-frais.

potimarron

tout simple

Petits potimarrons à la tomme de Savoie

www.ebooks-land.net

Avec du

tout légume tout sucre

Pets de nonne au potiron de Lydia
fiche-recette

www.ebooks-land.net

potiron

Tagine de veau au potiron et aux coings

TAGINE DE VEAU AU POTIRON ET AUX COINGS *(4 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Cuisson : 1 h 10 mn

1,2 kg de bas de carré de veau coupé en huit morceaux
600 g de potiron - 2 coings
1 citron non traité
1 dosette de filaments de safran
1 gousse d'ail
2 cm de gingembre frais
1 petite branche de romarin
4 c. à soupe d'huile d'olive
poivre du moulin

Portez à ébullition une casserole d'eau et le jus de 1/2 citron. • Pelez, épépinez et coupez en quartiers les coings. Plongez-les ensuite 5 mn dans l'eau bouillante, puis égouttez-les. • Pelez, épépinez et coupez le potiron en morceaux. Pelez, dégermez et émincez la gousse d'ail. • Pelez et émincez le gingembre. Coupez en quartiers le 1/2 citron restant. • Faites chauffer l'huile dans le plat à tagine. Ajoutez la moitié de la dosette de filaments de safran, l'ail et le gingembre. • Patientez 2 mn, puis posez les morceaux de veau. • Roulez-les dans l'huile chaude parfumée pour les faire dorer. • Salez, poivrez, puis ajoutez les quartiers de citron et la branche de romarin. • Posez, par-dessus, les morceaux de potiron et les coings (ainsi les coings et les morceaux de potiron cuiront dans la vapeur du veau épicé). Salez et poivrez à nouveau, parsemez des derniers filaments de safran et couvrez. • Laissez mijoter à feu doux, 1 h. • Soulevez le couvercle du tagine pour vérifier qu'il ne manque pas de jus de cuisson. S'il en manquait, mouillez d'un peu d'eau. • Au moment de servir, mélangez délicatement (pour ne pas écraser les morceaux de potiron) tous les ingrédients.

à table +

Pour renforcez le côté sucré-salé de ce plat, blanchissez les coings dans un sirop plutôt que dans une eau bouillante toute simple.

Plat en terre, The Conran Shop.

Avec de la

Salade d'hiver
fiche-recette

Plat double en terre cuite, The Conran Shop.

sucrine du Berry

www.ebooks-land.net

Cake sucrine et poires
fiche-recette

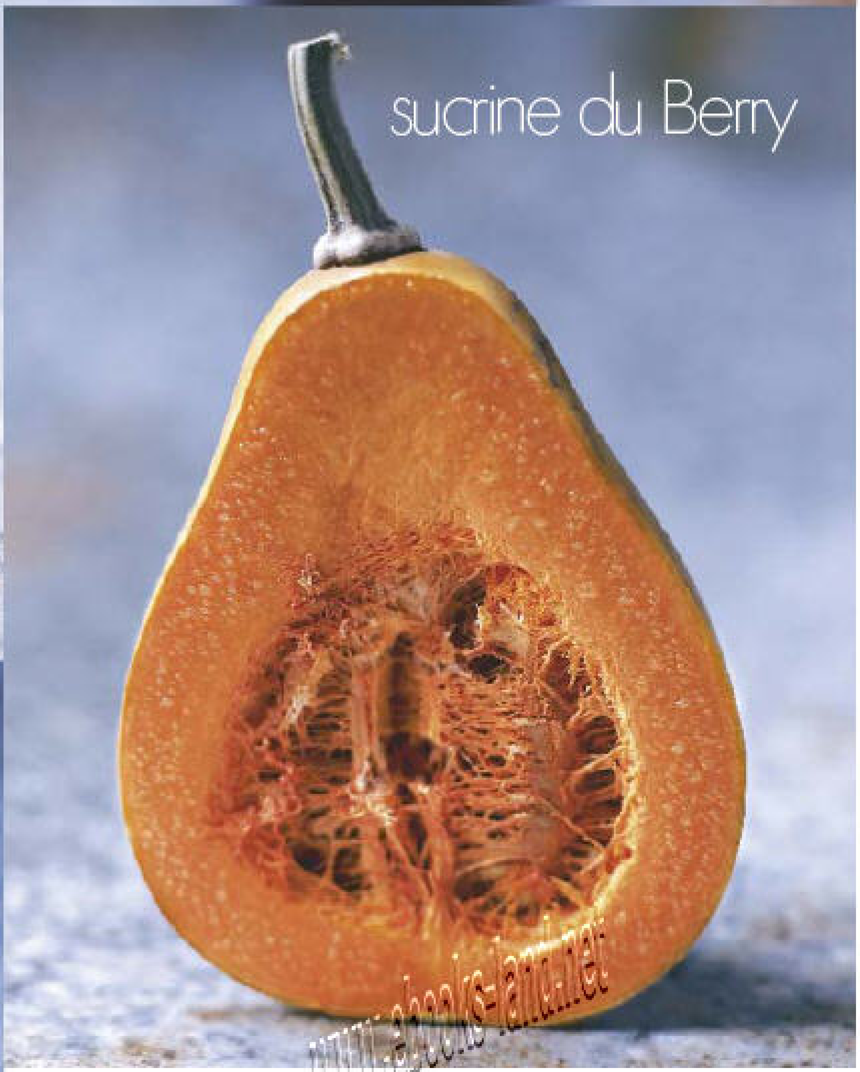
Torchon, The Conran Shop.

toutes les recettes sur www.elleatable.fr

potimarron

butternut

potiron



sucrine du Berry

www.ebooks-land.net

giraumont

Les choisir avec soin

Seules précautions à prendre pour toutes les courges d'hiver :

Les plus grosses doivent être fermes et lourdes avec une peau plutôt mate, sans taches ni traces d'impacts. Evitez les courges trop mûres qui sont plus fibreuses et ôtez leur peau (à l'exception du potimarron). Une fois cuites, notamment réduites en purée, elles se congèlent très bien.

graines de courge
à faire griller dans une poêle à sec.
Sur des soupes, en salade, etc.

Les principales courges d'hiver :

Potimarron : Plébiscité pour son goût de châtaigne, sa peau fine s'attendrit à la cuisson.
Potiron : le cousin, comestible, de la citrouille. Compte tenu de sa taille il est souvent vendu en portions et se cuit à l'étuvé. Excellent en velouté, gratin, rôti au four avec un peu de miel et en pumpkin pie.
Giraumont : Sa peau bariolée à l'extérieur cache une chair ferme et sucrée qui devient fondante à la cuisson.
Butternut : Appelé aussi courge musquée, avec son drôle d'air de massue, on l'aime pour son goût de noisette et sa chair fine.
Sucrine du Berry : De petite taille (environ 2 kg) en forme de poire avec un goût sucré et une texture douce.
Mais aussi... La courge spaghetti, la festival, la courge patate

Les courges d'hiver renferment très peu de calories.

C'est quand les feuilles mortes se ramassent à la pelle qu'elles pointent leur tête sur les marchés. Après une première apparition, plutôt effrayante, le soir d'Halloween, elles vont garder la vedette tout l'hiver. Elles, ce sont les cousines de la citrouille. Celles que l'on range, sans méchanceté aucune, dans la famille des courges : les potirons, giraumonts, potimarrons et autres musquées de Provence, toutes membres du fameux clan des cucurbitacées. Originaires de diverses parties du globe, à l'exception du potiron qui vient d'Amérique centrale, les courges ont de tout temps séduit les hommes grâce à leur adaptabilité. Quand elles ne sont pas comestibles, elles sont illico transformées en récipients et en ustensiles de cuisine. C'est d'ailleurs ce qui a assuré leur succès lors de leur arrivée sur le Vieux Continent au XVIe siècle. Aujourd'hui encore, il n'est pas rare de voir l'enveloppe du potiron servir de soupière.

Une bonhomie rassurante. De l'automne, saison de leur récolte, les courges ont gardé les teintes flamboyantes. On a beau creuser la tête des plus grosses, les vider de leur chair, leur dessiner un masque grimaçant, rien n'y fait ! Leurs rondeurs, leurs couleurs pimpantes, leur bonhomie nous rassure, nous réconforte, et réchauffe les ambiances parfois ternes des premiers jours d'hiver. Pas étonnant qu'on les utilise comme décoration pour égayer les centres de table avant, le plus souvent, de les transformer en velouté ! Mais ne vous fiez pas trop à leur bonne mine.

Elles ont la peau dure, épaisse et non comestible, à l'exception du potimarron et contrairement à leurs cousines estivales (courgette, pâtisson, etc.). Et pour cause, il faut être armé pour supporter leurs conditions de détention durant tout l'hiver. Pensez, une fois arrachées à maturité du potager, elles sont conservées dans une atmosphère humide, de préférence au fond d'une cave, privées de chaleur et de lumière. Ce régime draconien nous permet de consommer la plupart d'entre elles jusqu'à fin février, des semaines et des semaines après leur récolte.

Des pouvoirs magiques. Principalement composées d'eau, les courges d'hiver n'affichent pas des vertus nutritives extravagantes. En revanche, elles représentent une source non négligeable de potassium et de vitamine A et ont cette particularité de nous faire voyager tant leurs formes variées, voire tarabiscotées, nourrissent notre imagination et nous embarquent loin. D'ailleurs, les citrouilles ne se transforment-elles pas en carrosse ? Contes à dormir debout ? Qui sait... Car certaines espèces ne sont pas dépourvues de magie. Tel le potimarron, surnommé « potiron d'Hokkaido », l'île japonaise qui l'a vu naître. Cette courge rampante, à la délicate saveur de châtaigne, possède une étonnante faculté : plus on la conserve, plus sa teneur en vitamines augmente ! Mieux, au lieu de perdre leur goût, leur chair devient de plus en plus sucrée. De quoi inspirer bien de recettes : purée, gnocchis, raviolis à la chair de potiron, flans, chutneys, garnitures de tartes ou de quiches, en terrine... Le potimarron, lui, peut être coupé en tranches puis grillé au four. Une fois cuit entier au four et vidé de ses graines il peut aussi être farci, de champignons par exemple, ou carrément se servir cru en salade avec des betteraves et des pommes, simplement râpé.

ON FAIT QUOI AVEC UN MIJOTEUR ELECTRIQUE

On programme de quoi mitonner des bons petits plats en ragoût, tranquillement, sans craindre qu'ils ne brûlent.

photos **Edouard Sicot** - réalisation **Valérie Lhomme** assistée de **Manuella Chantepie**

Comment ça marche ?

Le mijoteur électrique est né en 1971 aux Etats-Unis, sous la marque Crock-Pot©.

> C'est une **cocotte composée d'un récipient en grès émaillé anti-adhésif avec couvercle** que l'on glisse dans un **réceptacle électrique**.

> Sa **capacité**, selon les modèles, varie de 4,7 litres à 5,8 litres et permet de cuisiner pour 5 à 8 personnes.

> Son **utilisation** est simple : on fait revenir les ingrédients de la recette choisie dans le récipient en grès posé directement sur la flamme (si vous avez des plaques électriques, intercalez un diffuseur entre la plaque et le récipient), puis placez celui-ci dans le réceptacle, branchez le mijoteur, couvrez et laissez mitonner.

> Trois programmes s'offrent alors à vous :
Le programme « low », recommandé pour les cuissons lentes et longues, à basse température, 80°, qui durent de 6 à 10 heures.
Le programme « warm », utilisé uniquement pour réchauffer le plat mijoté.
Le programme « high », permet de cuire deux fois plus rapidement que le programme « low ».
Avec la minuterie, on règle le temps de cuisson en suivant les conseils du manuel de recettes livré avec le mijoteur.

Pourquoi c'est bien ?

> On peut prévoir le dîner du soir dès le matin. Lorsque le temps de cuisson est écoulé, le mijoteur passe en position « warm » jusqu'au repas.

> Les cuissons lentes et à couvert sont toujours plus savoureuses.

> Le mijoteur consomme très peu d'énergie.

OÙ L'ACHETER

- Crock-Pot chez Jarden, 4,7 l, 79,99 € ; 5,8 l avec une fonction programmable, 99,99 €.
- Mijoteur Cuisinart, 5 l, 129 €.
- Mijoteur électrique Kenwood, réf. CP707, 4,5 l, 100 €.

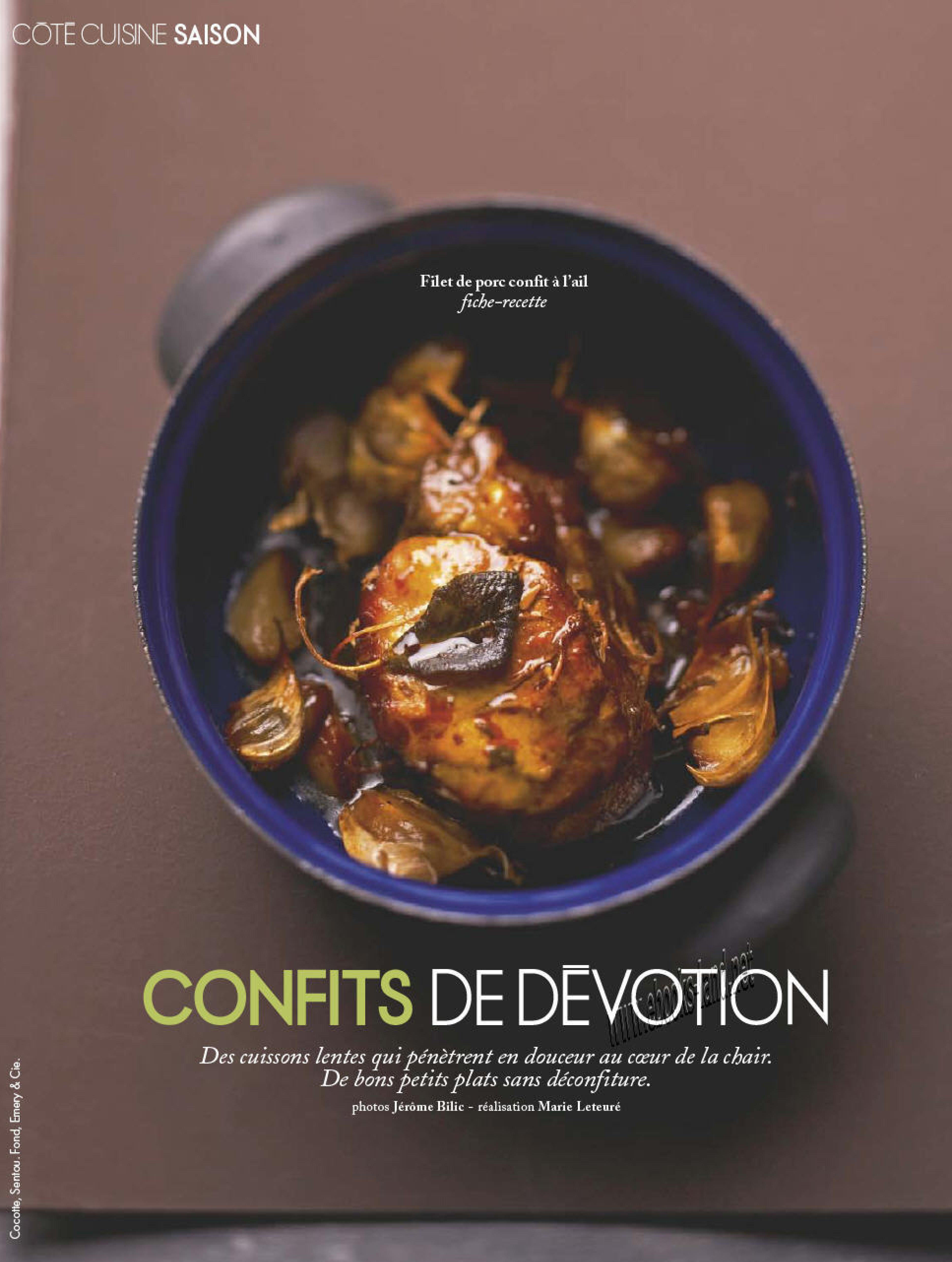
GIGOT D'AGNEAU À L'INDIENNE *(4 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Cuisson : 5 à 6 h

1 beau gigot désossé et découpé en morceaux d'environ 1,5 kg
2 pommes golden
600 g de pommes de terre type charlotte de taille moyenne
2 gros oignons - poivre du moulin
2 c. à soupe de raisins secs
2 c. à soupe de curry en poudre
1 c. à café de cosses de cardamome
4 gousses d'ail
1 bouquet de menthe ou de coriandre
6 c. à soupe d'huile d'olive

Pelez, puis lavez les pommes de terre. • Lavez, puis coupez en 4 et épépinez les pommes. • Pelez et émincez les oignons. • Ecrasez les cosses de cardamome. • Posez le récipient en grès sur le feu. Versez l'huile d'olive et faites revenir les oignons avec les raisins, les gousses d'ail non pelées, la cardamome écrasée et le curry. • Ensuite ajoutez les morceaux d'agneau et prolongez la cuisson 5 mn. Salez, poivrez, posez par-dessus les pommes de terre, les pommes et la menthe. Couvrez et placez le récipient dans son réceptacle électrique. • Branchez la mijoteuse, sur le programme « Low », programmez 6 h. • Au moment de servir, mélangez délicatement les pommes de terre, les pommes et la menthe avec l'agneau aux épices.

Mijoteur, Crack Pot.



Filet de porc confit à l'ail
fiche-recette

CONFITS DE DÉVOTION

Des cuissons lentes qui pénètrent en douceur au cœur de la chair. De bons petits plats sans déconfiture.

photos **Jérôme Bilic** - réalisation **Marie Leteuré**

www.ebookisland.net

Cocotte, Sentou. Fond, Emery & Cie.

TRAVERS DE PORC CONFITS AU COCA-COLA *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 5 mn
Cuisson : 2 h

1,2 kg de travers de porc frais - huile d'olive
30 cl de Coca-Cola
1 c. à café de curcuma en poudre
1 c. à café de paprika en poudre
1 c. à café de cumin en poudre
1 c. à café de graines de coriandre
1 pincée de muscade
10 feuilles de laurier
poivre du moulin
4 c. à soupe de sirop d'érable

Préchauffez le four sur th. 6/180°. • Mettez les travers de porc, coupés ou non dans un plat. Saupoudrez-les de toutes les épices, salez, poivrez, ajoutez un filet d'huile d'olive, le sirop d'érable et massez la viande avec les mains de façon à l'envelopper avec cette crème épicée. • Versez le Coca-Cola, répartissez les feuilles de laurier et enfournez. • Au bout de 30 mn, baissez le thermostat à 5/150° et poursuivez la cuisson 1 h 30 mn. Arrosez régulièrement et couvrez d'une feuille d'aluminium si le dessus brunit trop. Vous pouvez aussi ajouter un peu d'eau ou de bouillon.

à table + **Si vous avez le temps, faites mariner les travers dans le plat la veille, sans le Coca-cola. Vous l'ajouterez juste avant la cuisson.**

www.ebooks-land.net

Fond, Emery & Cie. Plat, Revol.

PAVÉS DE CABILLAUD CONFITS À LA GRAISSE D'OIE ET BETTERAVE GEORGIA *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 20 mn

6 pavés de cabillaud sans peau ni arêtes
6 c. à soupe de graisse d'oie
1 ou 2 betteraves georgia
poivre blanc du moulin - laurier

Faites chauffer la graisse dans une cocotte à fond épais, déposez délicatement le poisson dedans et faites cuire à couvert et à feu très doux pendant 20 mn. • Arrosez le poisson au cours de la cuisson avec la graisse, salez et poivrez à la fin. • Pendant ce temps, brossez les betteraves sous l'eau tiède, émincez-les en fines rondelles et faites-les blanchir 3 mn dans de l'eau bouillante salée. • Epongez-les sur du papier absorbant et ajoutez-les au poisson 2 mn avant la fin de la cuisson pour les réchauffer. • Servez avec des feuilles de laurier grillées à sec dans la poêle.

à table + **La graisse d'oie apporte beaucoup de moelleux au poisson qui cuit tout doucement, vous pouvez néanmoins le cuire plus rapidement dans moins de graisse, dans une poêle, mais sans le côté confit.**

www.ebooks-land.net

Fond, Emery & Cie. Casserole, Mamie Gâteaux.

LÉGUMES RACINES ET LARDONS CONFITS *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Cuisson : 2 h

1,5 kg de légumes racines mélangés (carottes jaunes, carottes violettes, navets jaunes, persil, racines de betterave orange, cerfeuil tubéreux, panais, topinambours, etc.)
4 gousses d'ail
huile d'olive
400 g de gros lardons
2 verres de bouillon ou d'eau
poivre du moulin - bouquet garni

Allumez le four sur th. 6 /180°.• Pelez, brossez, grattez les légumes, coupez-les en morceaux s'ils sont trop gros, et mettez-les dans une cocotte allant au four avec les gousses d'ail dont vous avez coupé la base, du poivre, le bouquet garni, un filet d'huile d'olive et le bouillon. • Posez les lardons par-dessus, couvrez et faites cuire au four pendant 2 h. • Servez avec une viande ou un poisson rôti.

à table + **Vous pouvez réaliser cette recette avec tous les légumes de saison, réduisez juste le temps de cuisson s'ils sont plus tendres.**

7

Fond, Emery & Cie. Légumes, Joël Thiebault.

http://ebooks-land.net

OIGNONS FARCIS À L'AGNEAU ET CONFITS *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Cuisson : 1 h

12 oignons moyens
250 g d'agneau cuit
2 c. à soupe de raisins secs
50 g de chapelure - 1 œuf
20 feuilles de menthe - poivre du moulin
80 g de parmesan râpé
1 c. à café de curcuma - huile d'olive
1 dosette de safran en poudre
1/2 c. à café de quatre-épices
1/2 c. à café de piment de Cayenne
30 cl de bouillon de volaille ou de bœuf

Allumez le four sur th. 5 /150°. • Coupez les oignons aux deux tiers supérieurs, pelez-les légèrement en gardant un peu de peau brune autour. • Faites-les cuire 5 mn à la vapeur ou dans de l'eau bouillante. • Egouttez-les. A l'aide d'un petit couteau pointu, évidez l'intérieur (pas trop près des parois). Mettez la chair dans le bol d'un robot avec la viande coupée en morceaux, la menthe, la chapelure, le parmesan (réservez-en un peu), les épices et l'œuf. • Mixez par à-coups jusqu'à ce que vous ayez un hachis assez fin, ajoutez les raisins. • Faites-le revenir dans de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit un peu grillé. • Remplissez les oignons évidés avec le hachis, mettez-les dans un plat allant au four, saupoudrez de parmesan, versez le bouillon à côté et faites cuire 45 mn environ.

à table + **Faites votre chapelure vous-même en mixant votre pain dur, c'est vraiment meilleur.**
> Vous pouvez servir ces oignons en entrée avec une petite salade de feuilles ou en accompagnement d'une viande d'agneau bien sûr.

fond, Emery & Cie.

Les épices

Elles peuvent exprimer tout leur parfum grâce à ces cuissons longues : curcuma, quatre-épices, cumin, paprika, safran, girofle, muscade, coriandre.

L'ail confit

Coupez l'extrémité des têtes, arrosez-les d'huile et faites-les cuire entre 45 mn et 1 h au four sur th. 5-6/160°. Les échalotes peuvent aussi être confites de cette façon, mais la cuisson sera un peu moins longue.

La graisse d'oie

Indispensable pour réaliser des confits. La cuisson dans la graisse d'oie doit être lente et douce.

Fond, Emery & Cie. Vaisselle, Asa.

L'huile d'olive et les aromates

Pour confire le poulet ou le lapin découpés en morceaux, arrosez-le d'huile et cuisez-le à tout petits frémissements pendant 1 h 30 mn. Laissez refroidir dans l'huile, puis égouttez.

CONFIT DE POULET AUX FRUITS SECS *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 1 h

6 cuisses de poulet coupées en deux
1 morceau de gingembre frais
1 botte de coriandre
1 bouquet garni sauge-thym
1 c. à café rase de cannelle en poudre
1 c. à café rase de curcuma en poudre
1 c. à café rase de cumin en poudre
1 c. à café rase de quatre-épices en poudre
4 gousses d'ail
500 g de pruneaux dénoyautés
500 g d'abricots secs
huile d'olive - poivre du moulin

Allumez le four sur th. 6/180°. • Dans une cocotte allant au four, faites revenir le poulet dans un peu d'huile de tous les côtés. • Ajoutez l'ail écrasé, le gingembre pelé et râpé, les épices, la moitié de la coriandre ciselée, le bouquet garni, salez, poivrez et versez 50 cl d'eau. • Enfournez pour 30 mn, puis ajoutez les fruits secs et poursuivez la cuisson pendant 20 mn. •Ajoutez le reste de coriandre juste avant de servir.

à table + **Remplacez l'eau par 25 cl de fond de veau et 25 cl de bouillon de volaille.**
> On peut ajouter des raisins et des figues.
> Faites-le cuire la veille et réchauffez-le lendemain.

Fond, Emery & Cie.

fond, Emery & Cie.

CONFIT DE CANARD ET PURÉE AUX HERBES

(6 pers.)
Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn
Cuisson : 45 mn

600 à 800 g de confit de canard (cuisses ou manchons)
1,2 kg de pommes de terre amandine
2 petits bouquets d'herbes (cerfeuil, ciboulette)
50 g de beurre + quelques noisettes
200 g de crème fraîche épaisse

Pelez les pommes de terre et faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée 20 mn environ. • Allumez le four sur th. 5/150°. Déposez les morceaux de canard confits avec la graisse du sachet dans laquelle ils sont conservés dans un plat allant au four et faites-les rôtir 45 mn en les retournant à mi-cuisson pour qu'ils soient dorés partout. • Egouttez les pommes de terre, passez-les au presse-purée, ajoutez les herbes finement hachées, le beurre en morceaux et la crème en remuant sur feu très doux. • Mettez la purée dans un plat, parsemez de quelques noisettes de beurre et gardez-la au chaud à côté du canard dans le four jusqu'au moment de servir.

à table + **Vous pouvez préparer la purée la veille et la mettre dans le four le lendemain en même temps que le canard, elle sera gratinée et croustillante.**

www.ebooks-land.net

➔ d'autres recettes de confits sur www.elleatable.fr

GOURMET EN HERBE

Vous trouvez que votre bout'chou mérite mieux que du brouet de légumes ? Jenny Carenco, fondatrice des Menus Bébé, première marque de plats surgelés consacrée aux tout-petits, pense comme vous que « le goût s'apprend dès la première cuillère ». Travaux pratiques.

photos **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Giacobetti**

Nutri'conseil

> Terminez par un dessert lacté, nutritionnellement complémentaire à ce plat. Servez un yaourt doux (façon grecque) dans une verrine. Emiettez finement une tranche de pain d'épices traditionnel et ponctuez de quelques gouttes de miel liquide de châtaignier.

LES RECOMMANDATIONS DU DR JEAN LALAU KERALY, PÉDIATRE NUTRITIONNISTE

Quatre légumes, un fruit frais, trois fruits secs, une volaille : cette recette représente un apport incroyable de bienfaits ! Peu de parents peuvent s'enorgueillir de régaler leur enfant avec huit fruits et légumes dans un seul et même plat ! D'autant que si votre petit est en période de néophobie alimentaire – il refuse les aliments que jadis il adorait –, cette recette sucrée-salée plus ou moins mixée est un excellent moyen de lui faire déguster une belle quantité de légumes. Notez que ce plat, assez énergétique et à base de viande, est plutôt à proposer le midi aux enfants de moins de 2 ans.

Zoom sur les fruits secs

Par définition pauvres en eau, les fruits secs sont de véritables concentrés d'oligo-éléments, de minéraux et d'énergie ! Leur teneur en calcium, potassium et fer est ainsi jusqu'à cinq fois plus importante que dans les fruits frais ! Ils sont, aussi, bien mieux dotés en fibres, agissant donc en douceur sur les transits paresseux. Les fruits secs les plus énergétiques sont les raisins secs et les plus riches en potassium sont les abricots secs.

Recettes

DINDE AUX FRUITS SECS ET LÉGUMES D'HIVER *(5 portions de 200 g)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Cuisson : 25 mn

100 g de dinde, filet ou haut de cuisse, en gros morceaux
1 gros panais (env. 100 g)
2 carottes - 1 pomme
30 g de céleri-rave
1 petit rutabaga (env. 100 g)
1 c. à café d'échalotes finement hachées
1/2 c. à café de quatre-épices
3 abricots secs - 10-12 raisins secs
2 pruneaux dénoyautés
1 petite noisette de beurre
1 micro-pincée de sel

Lavez et épluchez les légumes. Coupez-les en petits morceaux. • Lavez et épluchez la pomme, ôtez les pépins et coupez-la en morceaux. • Dans une casserole à fond épais, faites fondre le beurre. Ajoutez les échalotes, puis la dinde et faites dorer sur tous les côtés. Saupoudrez de quatre-épices et ajoutez la micro-pincée de sel. Mélangez bien. • Ajoutez les légumes, la pomme et les abricots secs, couvrez à moitié d'eau, couvrez et laissez mijoter à feux doux pendant 15 mn. • Ajoutez ensuite les pruneaux et les raisins secs et continuez la cuisson encore 5-7 mn sans couvrir. Le jus de cuisson doit être bien sirupeux à la fin de la cuisson. Si ce n'est pas le cas, prolongez la cuisson encore 5 mn sans couvrir. • Hors du feu, mixez pour obtenir une texture adaptée à bébé : lisse pour les tout-petits, moulinée ou avec des petits morceaux pour les plus grands.

à table + **Vous voulez préparer cette recette, délicieuse et simple pour 4 personnes, multipliez les quantités par deux, sauf pour la dinde où il faut compter 100 g de dinde par personne.**
Pour un peu plus de peps, ajoutez une petite pincée de piment de Cayenne, un peu plus de sel, un peu de gingembre frais râpé et une grosse poignée d'amandes émondées.
Et, bien sûr, ne mixez pas !

Plus d'infos sur www.menus-bebe.fr ou 01 30 21 09 11.

l'astuce de Jenny

Pour de plus grands enfants, transformez cette recette en brochettes ! Mettez les ingrédients, y compris les fruits secs sur des brochettes, saupoudrez de quatre-épices, ajoutez quelques gouttes de miel et enfournez à th. 6-7/200° pendant 15 mn.

Vaisselle pour les enfants, Bon Ton Bazar.

www.ebooks-land.net

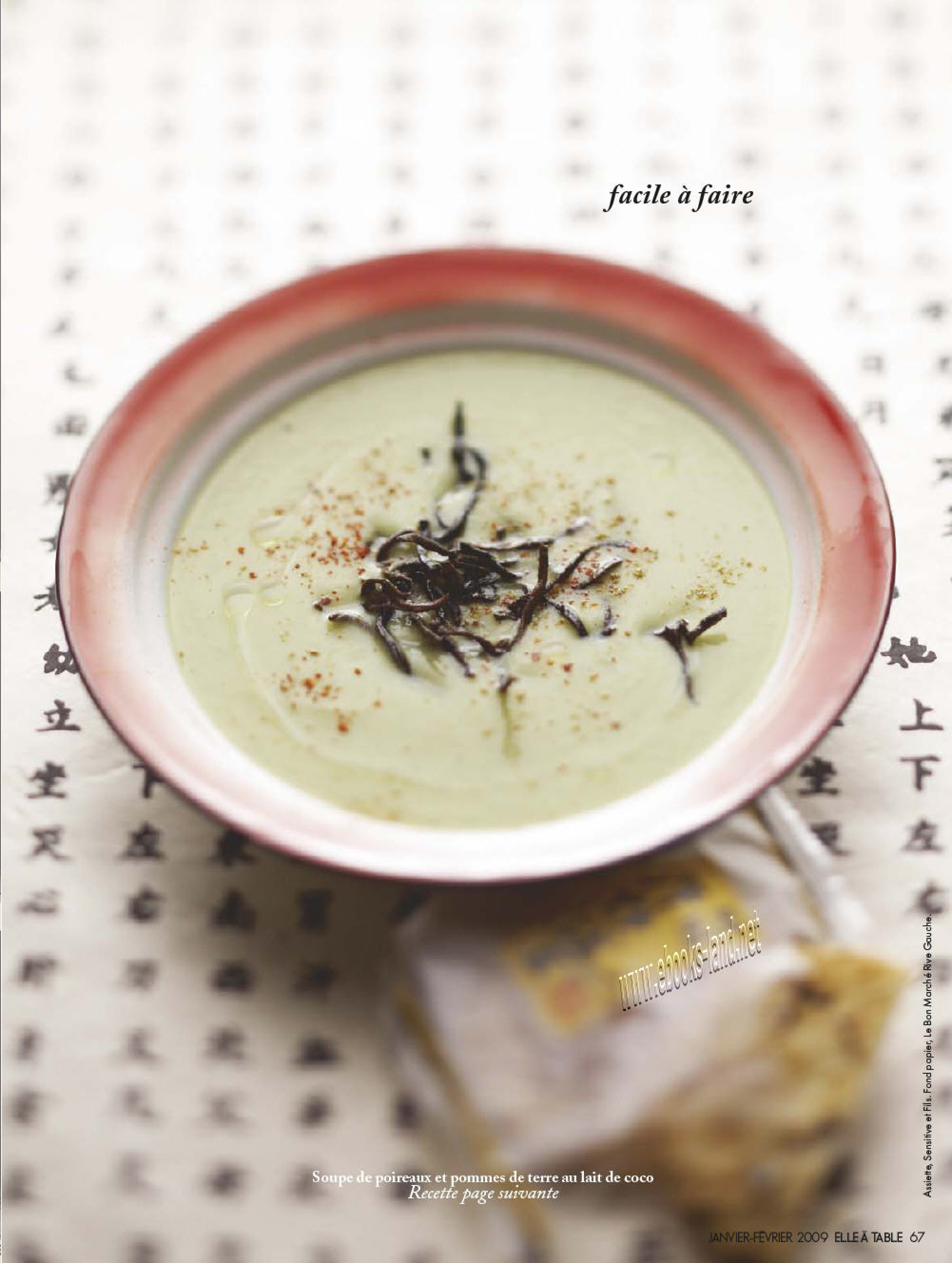
Ouvrez le congélateur, jetez un œil dans le réfrigérateur, fouillez dans les placards, il vous reste forcément de quoi cuisiner des petits plats asiatiques.

photos **Edouard Sicot** - réalisation **Natacha Arnoult** assistée de **Margot Lhomme**

LA CUISINE DU **PLACARD**

www.ebooks-land.net

facile à faire



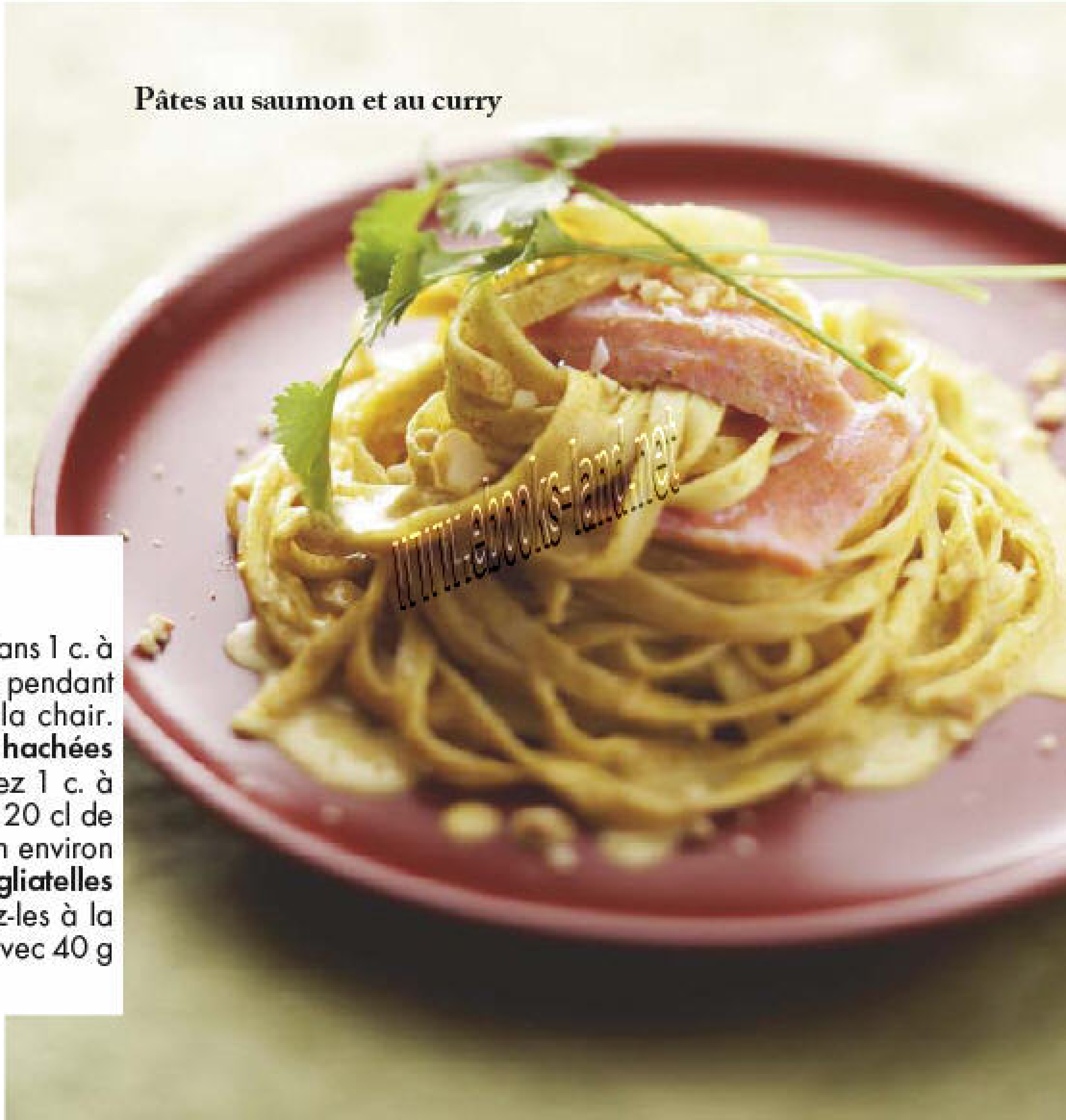
Soupe de poireaux et pommes de terre au lait de coco
Recette page suivante

Assiette, Sensitive et Fils. Fond papier, Le Bon Marché Rive Gauche.

www.ebooks-land.net

Brocolis grillés à la pâte de sésame

Poulet pané aux cacahuètes wasabi



Pâtes au saumon et au curry

www.ebooks-land.net

BROCOLIS GRILLÉS À LA PÂTE DE SÉSAME *(4 pers.)*

Préparation : 10 mn / Cuisson : 20 mn

Préchauffez le four th. 7/210°. • Lavez 2 gros **brocolis**, ôtez la queue et séparez-les en petits bouquets. • Etalez-les sur la plaque du four, parsemez de fleur de sel et arrosez d'un filet d'**huile de sésame**. • Mettez au four 20 mn en les retournant à mi-cuisson. • Pendant ce temps, mélangez 1 c. à soupe de **purée de sésame non sucré**, 2 c. à soupe de **sauce soja**, 1 c. à café de **miel** et 2 c. à soupe d'huile de sésame. Salez et poivrez. Arrosez les brocolis de sauce sésame, parsemez de **cacahuètes non salées** et concassées. Servez aussitôt avec une omelette saupoudrée de fromage râpé et d'herbes fraîches.

POULET PANÉ AUX CACAHUÈTES WASABI *(4 pers.)*

Préparation : 15 mn / Cuisson : 15 mn

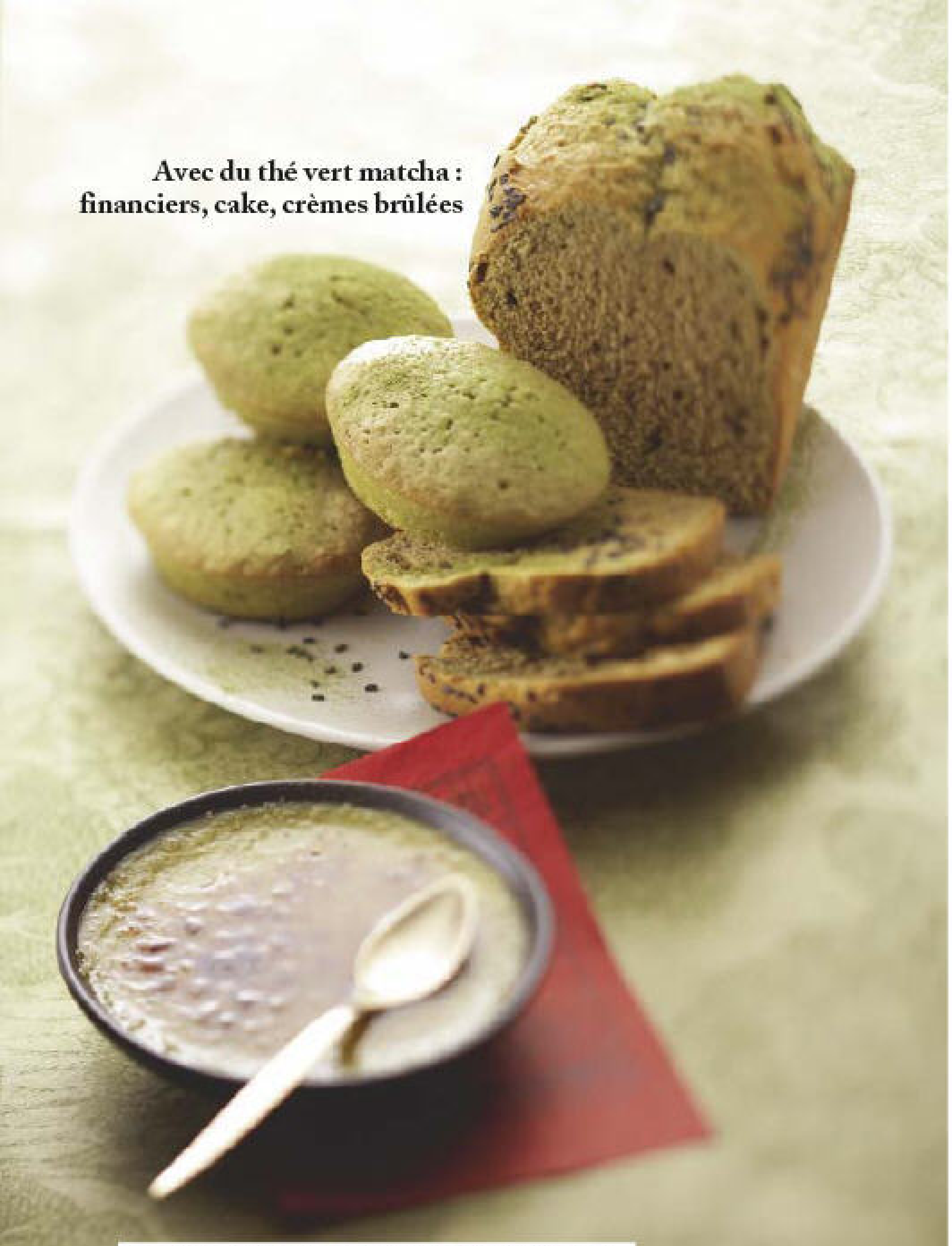
Hachez finement 150 g de **cacahuètes au wasabi** et mettez-les dans une assiette. • Placez 4 c. à soupe de **farine** dans une assiette, 1 **œuf** battu dans une autre. • Passez les **blancs de poulet** un par un dans la farine, puis dans l'œuf battu et enfin dans les cacahuètes hachées. • Faites chauffer 2 c. à soupe d'**huile d'arachide** et faites cuire les blancs de poulet 5 mn de chaque côté. • Terminez la cuisson 5 mn au four préchauffé à th. 6/180°. • Servez avec du riz et des légumes vapeur assaisonnés avec 1 c. à soupe de **sauce soja**, le jus de 1 **citron vert**, 2 c. à soupe d'**huile de cacahuète grillée** et 1 pincée de **piment fort**.

PÂTES AU SAUMON ET AU CURRY *(4 pers.)*

Préparation : 15 mn / Cuisson : 15 mn

Faites décongeler 2 **pavés de saumon** et faites-les revenir dans 1 c. à soupe d'**huile d'olive** pendant 5 mn. • Poursuivez la cuisson pendant 10 mn au four préchauffé à th. 6/180°, puis détachez la chair. • Pendant ce temps, faites fondre 1 c. à café d'**échalotes hachées surgelées** dans 1 c. à soupe d'**huile d'arachide**. • Ajoutez 1 c. à soupe de **pâte de curry**, 10 cl de **bouillon de légumes** et 20 cl de **crème liquide**. Laissez réduire sur feu doux pendant 10 mn environ pour obtenir une sauce onctueuse. • Faites cuire 400 g de **tagliatelles** selon les instructions indiquées sur le paquet, puis ajoutez-les à la sauce. • Mélangez, ajoutez la chair du saumon. • Servez avec 40 g de noix de cajou hachées et de la coriandre.

Fonds papier, Le Bon Marché Rive Gauche. Coupelle Kimonoya pour les brocolis.



Avec du thé vert matcha : financiers, cake, crèmes brûlées

FINANCIERS AU THÉ VERT MATCHA

(4-6pers.)
Préparation : 10 mn / Cuisson : 15 mn

Faites fondre 100 g de **beurre** jusqu'à obtenir une légère coloration dorée et un arôme de noisette. • Mélangez 40 g de **poudre d'amandes**, 80 g de **sucre glace**, 30 g de **farine tamisée** et 2 c. à café de **thé vert matcha**. • Ajoutez 2 gros blancs d'**œufs**, puis le beurre noisette. Mélangez bien. • Remplissez des moules à financiers aux 3/4. • Faites cuire 15 mn environ dans le four préchauffé à th. 5-6/170°. • Démoulez sur une grille.

CAKE AU THÉ VERT MATCHA *(4-6 pers.)*

Préparation : 15 mn / Cuisson : 40-45 mn

Mélangez 200 g de **farine**, 1 sachet de **levure**, 1 pincée de sel et 3 c. à café de **thé vert en poudre**. • Fouettez 4 jaunes d'**œufs** avec 180 g de **sucre glace** jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux. • Ajoutez à ce mélange les ingrédients secs tamisés, puis 200 g de **beurre** fondu. • Montez 4 blancs d'œufs en neige ferme et incorporez-les à la préparation. • Remplissez un moule à cake beurré aux 3/4 et faites cuire 40-45 mn à th. 5-6/160°.

CRÈMES BRÛLÉES AU THÉ VERT MATCHA

(6 pers.) Préparation : 15 mn
Cuisson : 1h / Repos : 1 h

Portez 30 cl de **lait entier** et 70 cl de **crème fleurette** à frémissements. • Dans un saladier, fouettez 8 jaunes d'**œufs** avec 200 g de **sucre** et 2 c. à café de **thé vert en poudre**. • Versez le mélange lait-crème sur la préparation œufs-sucre au thé vert, sans cesser de mélanger. • Remplissez 6 petits ramequins et placez-les dans un plat creux, versez 3 cm d'eau chaude et faites cuire au bain-marie au four préchauffé à th. 5/150° pendant 45 mn-1 h. Les crèmes doivent être prises mais tremblotantes. Laissez refroidir à température ambiante, puis réservez au frais pendant 1 h minimum. • Au moment de servir, saupoudrez les crèmes de **sucre roux** et faites caraméliser au chalumeau ou sous le gril du four.

SOUPE DE POIREAUX ET POMMES DE TERRE AU LAIT DE COCO

En photo page précédente
(4 pers.) Préparation : 15 mn / Cuisson : 30 mn

Faites revenir 1 c. à café de **curry** en poudre dans 1 c. à soupe d'**huile d'arachide** pendant 1 mn dans une cocotte sur feu moyen. • Ajoutez 500 g de **poireaux** en rondelles surgelés, 700 g de **pommes de terre** épluchées et coupées en cubes. Salez et poivrez. • Mouillez avec 1 l de **bouillon de légumes**. Portez à ébullition, puis laissez frémir 20 mn. • Ajoutez 40 cl de **lait de coco** et poursuivez la cuisson pendant 10 mn. • Mixez la soupe et ajustez l'assaisonnement. • Faites réhydrater dans de l'eau tiède quelques **champignons noirs** découpés en julienne, puis faites-les revenir 1 mn sur feu vif dans 1 c. à soupe d'huile d'arachide. • Arrosez de 1 filet d'**huile de cacahuète grillée** et saupoudrez de 1 pincée de **piment**.

➔ **toutes les recettes de la cuisine du placard sur www.elleatable.fr**

LES INVENTIONS DU PÂTISSIER FELDER

Ancien chef pâtissier du Crillon, auteur de plusieurs recueils de recettes chez Minerva, Christophe Felder est aussi un as des cours de cuisine. Bonne pâte, il se met à table pour nous faire découvrir les crèmes de la pâtisserie.

photos **Jean-François Gaté** - réalisation **Sandrine Giacobetti**

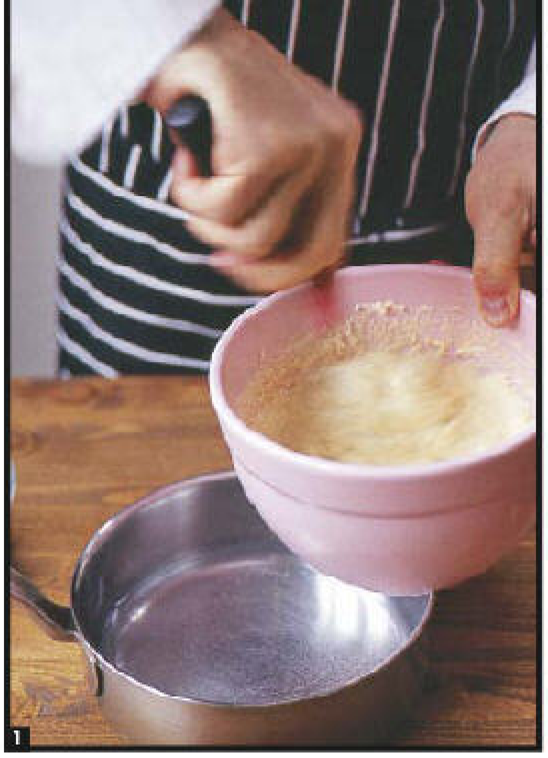
Ma galette des Rois

www.ebooks-land.net

Set, plateau, pelle à tarte, et assiette en biscuit et platine, The Conran Shop. Photo Jean-Claude Amiel

Photos Jean-Claude Amiel

www.ebooks-land.net



MA GALETTE DES ROIS

(6 pers.) Préparation : 30 mn
Repos : 40 mn / Cuisson : 40 mn

2 rouleaux de pâte feuilletée pur beurre
50 g de cerises (griottes) surgelées
2 c. à soupe de crème de marron
2 moules ronds de 18 cm et 22 cm

Pour la frangipane
125 g de poudre d'amandes
125 g de sucre en poudre
125 g de beurre mou
2 œufs + 1 jaune pour dorer
2 c. à soupe de rhum vieux

Pour le sucre vanillé
100 g de sucre en poudre
1 gousse de vanille entière

Pour la finition
2 c. à soupe de sirop de sucre de canne
1 c. à café d'eau de fleur d'oranger

à table + **Vous pouvez mélanger tous les ingrédients de la frangipane en même temps dans un robot pendant 1 mn.**

> Enfermez le reste de sucre vanillé dans un pot. Il se conserve des mois et se saupoudre sur toutes sortes de desserts : fruits poêlés au beurre, chutes de pâte feuilletée roulées et détaillées en mini-palmiers, etc.

« Les pâtes feuilletées prêtes à l'emploi doivent être bien froides pour ne pas se déformer. »

« On peut coller les pâtes ensemble avec de l'eau sans utiliser de jaune d'œuf. »

La veille

Sortez le beurre. Préparez le sucre vanillé : mixez finement dans un blender le sucre et la gousse de vanille coupée en morceaux. Faites décongeler les griottes dans un bol.

Le jour même

1 Préparez la frangipane : dans un grand bol, mélangez le beurre mou avec un fouet, ajoutez la moitié du sucre, les œufs un à un, puis le sucre restant. Réchauffez le tout 1 mn au bain-marie en fouettant sans faire mousser, puis incorporez, hors du feu, la poudre d'amandes. Mélangez bien, tout en versant le rhum. Etalez sur le plan de travail fariné une pâte feuilletée. Saupoudrez dessus 1 c. à soupe du sucre vanillé à travers un tamis et appuyez avec le rouleau à pâtisserie pour en incruster la pâte.

2 Avec le moule de 18 cm, marquez légèrement le centre de la pâte, puis étalez un peu de crème de marron dans le cercle. Ajoutez la frangipane, les cerises bien égouttées et finissez par le reste de crème de marron. Cachez-y une fève. Humidifiez la pâte autour de la crème, avec un peu d'eau.

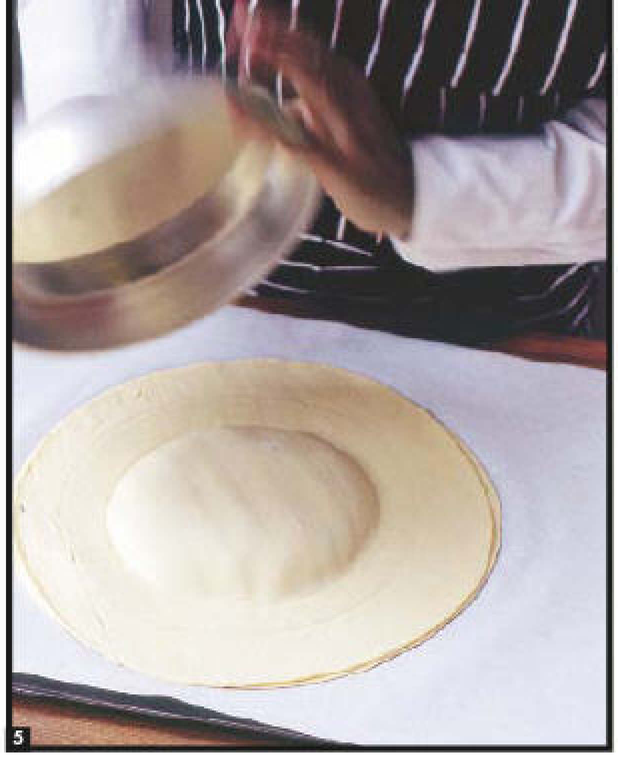
3 Farinez la deuxième pâte feuilletée et déposez-la sur la première.

4 Appuyez tout autour de la crème pour faire sortir l'air.

5 et 6 Posez le moule de 22 cm au centre de la pâte et découpez autour à l'aide d'un couteau. Appuyez bien pour souder les bords et mettez la galette au frais 30 mn. Préchauffez le four sur th. 5-6/175°.

7 Retournez la galette (important !) et badigeonnez « l'envers » de jaune d'œuf battu avec un pinceau. Laissez reposer au frais 10 mn et badigeonnez une deuxième fois.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.



5

6

7

8

9

www.ebooks-land.net

8 Dessinez des arabesques sur la galette avec la pointe d'un couteau, du centre vers l'extérieur, puis piquez le milieu de la galette pour dégager une petite ouverture. Mettez au four pendant 35 à 40 mn. La galette doit être bien dorée.

9 A la sortie du four (laissez le four allumé), mélangez le sirop de sucre de canne et la fleur d'oranger et badigeonnez-en la galette pour qu'elle soit bien brillante. Remettez 5 s au four pour fixer.

« Laissez tiédir la galette sur une grille à pâtisserie pour que l'humidité s'en aille. Pour la découper, utilisez un couteau-scie. »

Erratum

Pour réussir la recette du Stollen (spécial Fêtes 61), délayez la levure dans 5 cl de lait et non pas 50 cl. Mille excuses.

Prochaine leçon filmée avec Christophe Felder :

LES PETITS AGNEAUX PASCALS EN BISCUIT

Adresses p. 120

Ā TABLE !

> Guénolée Courcoux PAGE 76

Entre terre mère et mère gourmande

> Jus de chef PAGE 82

Trish Deseine cuisine René Redzepi

> Coaching PAGE 88

Le dîner en 30 mn chrono

> Delphine de Turckheim côté cave PAGE 94

Ses racines au cœur du Beaujolais

> Dix Saint-Joseph PAGE 96

Divine sirah aux arômes chatoyants

> Un plat-six vins PAGE 98

Quel vin pour un tartare de saint-jacques

photos **Jean-Claude Amiel** - stylisme **Stéphanie Huré**

www.ebooks-land.net

Dans la ligne « Belta » en lin, nappe (150 x 200 cm), 65 € et serviettes, 22 € les quatre (AM.PM). Dans la ligne « Séville » en céramique, assiettes plates 29 €, assiettes creuses 22,50 € et coupe sur pied 95 € (Blanc d'Ivoire). Couverts « Les Alpes » en métal argenté, 18 € pièce (Angel des Montagnes). Verres à pied hollandais 10,50 € pièce et timbales, 6,50 € pièce, lumignons, 6 € pièce et carafe en cristal 99,50 € (De Bouche à Oreille).

GUÉNOLÉE COURCOUX TERRE-MÈRE

Passionnée de déco, Guénolée Courcoux a tout laissé pour se lancer dans la création d'objets en terre cuite. Et elle a gagné le gros lot à la poterie.

photos **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Giacobetti** - stylisme **Stéphanie Huré** - texte **Julien Bouré**

www.ebooks-land.net

De bas en haut. Assiettes plates et creuses « Séville » 29 € et 22,50 € (Blanc d'Ivoire). Serviette en lin « Belta », 22€ les quatre (AMPM). Coupelles « Adélaïde » et « Marguerite » 44 € et 38 € (Astier de Villatte). Verre à pied hollandais 10,50 € (De Bouche à Oreille). Couverts « Les Alpes » en métal argenté, 18 € pièce (Angel des Montagnes).

Guénolée Courcoux, 45 ans, la terre pour royaume. « Je crée des éléments de déco en terre cuite, galipotés avec un enduit de patine et de cire pour leur faire prendre couleur. » De jolis objets aux tons lavés, rompus, rabattus, selon la couleur du temps : une charlotte sous cloche, un calvaire de campagne, des bottes de pêcheur, une pile de bouquins, une pomme talée, des petits-fours, un dix-cors… L'inventaire à la Prévert sans rimes a pour raison un quotidien cocon passablement bobo, à l'utopie champêtre sans épate ni potichomanie.

A priori, rien ne la prédisposait au métier de la terracotta : des études de langues étrangères appliquées, un passage dans le marketing, une brève initiation à la peinture sur bois lors d'un séjour au Tchad. Maigre. « J'habite une maison à Sèvres, où ma voisine était une ancienne salariée de la grande manufacture porcelainière. Avant de m'y installer je travaillais déjà un peu la terre crue, mais elle m'a sûrement trouvé de l'étoffe, car elle s'est mise à me transmettre ses secrets de façonnière. J'étais très excitée : un invité de marque de la France a toujours droit à sa tournée protocolaire, à l'hymne aux trois couleurs et à un service en porcelaine de Sèvres… » Elle suit une formation professionnelle à l'école Boulle qui lui apprend à « patiner », et sans traîner la patte, change de carrière. Du tout ou rien, un retour à la glaise façon tactique de la terre brûlée… Sans s'inquiéter de finir dans le décor, Guénolée s'aménage un atelier baigné de lumière, où trône l'établi jonché de formes en chantier et avortées. Il faut voir la matière lui obéir au doigt et à l'œil, dégauchie d'un coup d'ébauchoir, reprise à la mirette, biscuitée, blaireautée et passée au cirage. Mais après quatre ans d'existence, son affaire n'a plus rien d'une statue aux pieds d'argile.

Quand Guénolée délaisse sa table d'artisan pour celle de cordon-bleu, c'est pour soigner ses chères têtes blondes, Alice (18 berges), Marguerite (16), Jeanne (13), et Antoinette (7). « Mes goûts culinaires sont les mêmes qu'en sculpture : portés sur le terroir, francs et sans remplissage. Je cuisine le plus souvent pour mes filles, mais j'adore mijoter des petits plats à mes amis, quand ça sort un peu de l'ordinaire. » Et que la terre s'arrête de tourner.

Pour percer dans le métier, Guénolée s'est mise au régime « établi ».

www.ebooks-land.net

Avec sa cuisinière de maman, la petite Antoinette a toujours la dent.

VELOUTÉ DE CHÂTAIGNES À LA POIRE ET AU BLEU

(6 pers.)
Entrée / Facile / Bon marché
Prép. : 5 mn / Cuisson : 20 mn

400 g de châtaignes en bocaux (ou surgelées)
4 demi-poires williams au sirop
1 oignon - 1 gousse d'ail
1 cube de bouillon de volaille
50 cl de lait entier
20 g de beurre doux
100 g de bleu d'Auvergne
poivre du moulin

Faites revenir dans le beurre les châtaignes, les poires coupées en dés, l'oignon et l'ail pelés et hachés pendant 5 mn. • Ajoutez le lait et le cube de bouillon, salez, portez à ébullition, laissez cuire sur feu doux et à couvert 15 mn. • Mixez, donnez un ou deux tours de moulin à poivre et servez aussitôt le velouté parsemé de miettes de bleu d'Auvergne.

à table + **Si le velouté vous paraît trop épais, ajoutez du lait chaud jusqu'à la consistance désirée.**

Velouté de châtaignes à la poire et au bleu

En terre cuite émaillée, assiette à dessert « Robinson » et coupelle « Adélaïde », 44 € pièce (Astier de Villatte). Cuillère « Les Alpes » en métal argenté, 18 € (Angel des Montagnes).

Filet mignon de porc à la tapenade et pommes de terre vapeur

Serviteur « Régina » en cuivre, 140 € (Habitat).

FILET MIGNON DE PORC À LA TAPENADE ET POMMES DE TERRE VAPEUR *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Cuisson : 50 mn

2 filets mignons de porc (environ 500 g chacun)
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 kg de pommes de terre (roseval, charlotte)
20 g de beurre - feuilles de coriandre

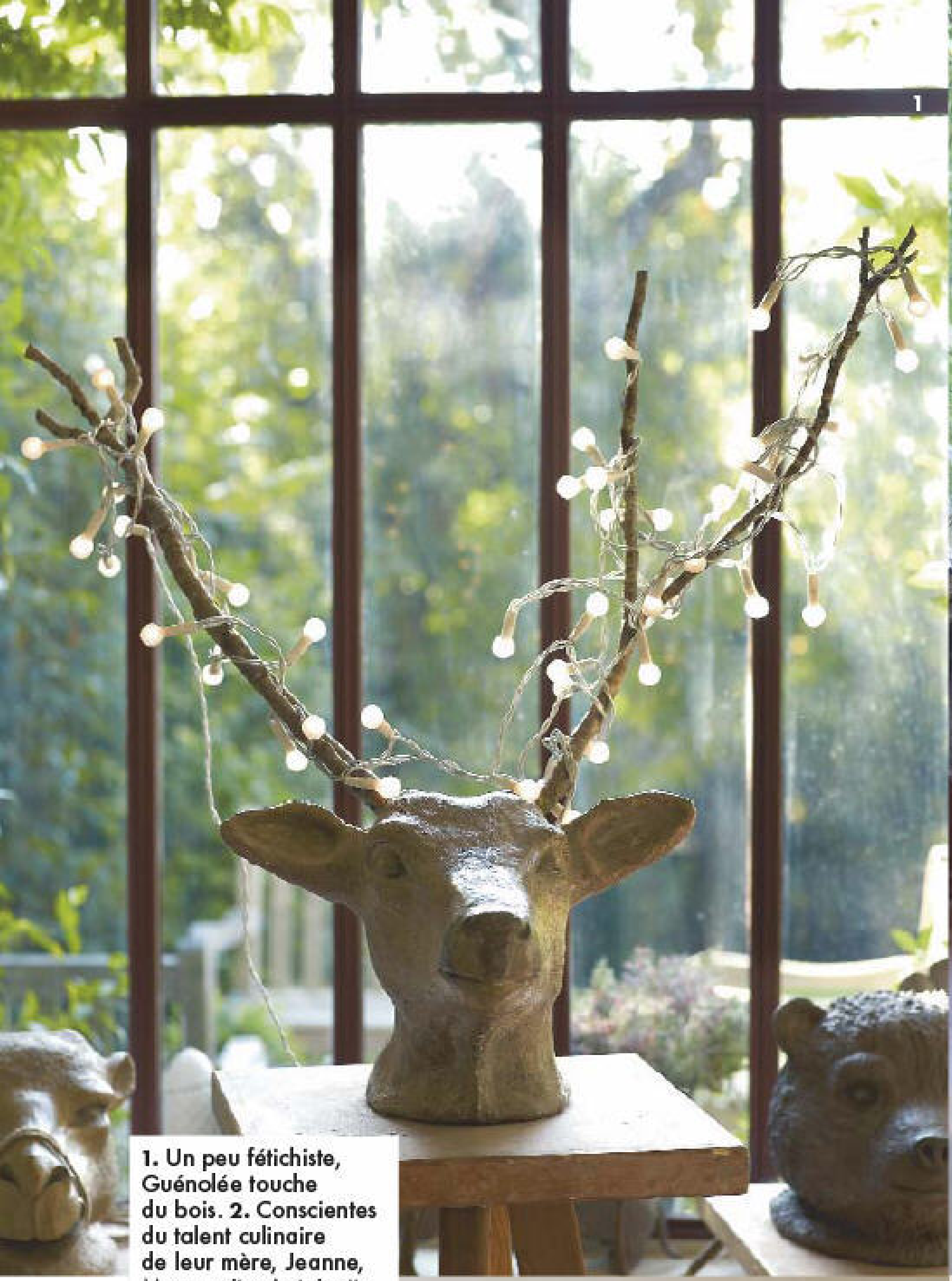
Pour la tapenade

250 g d'olives noires et vertes dénoyautées
4 c. à soupe de concentré de tomates
1 oignon - 1 gousse d'ail
5 c. à soupe d'huile d'olive

Préparez la tapenade : faites revenir dans une poêle l'oignon et l'ail hachés avec 1 c. à soupe d'huile. • Versez-les dans le bol du robot et avec les autres ingrédients et mixez. Réservez au frais. • Préchauffez le four sur th. 6-7/200°. • Déposez les filets mignons dans un plat à four, arrosez-les d'huile et glissez au four 45 mn, en les retournant à mi-cuisson et en ajoutant le beurre sur chaque filet. Arrosez régulièrement avec le jus de cuisson, au besoin ajoutez 1/2 verre d'eau. • Pendant ce temps, faites cuire les pommes de terre à la vapeur. • Lorsque la viande est cuite, badigeonnez-la de tapenade, parsemez de feuilles de coriandre et servez avec les pommes de terre brûlantes.

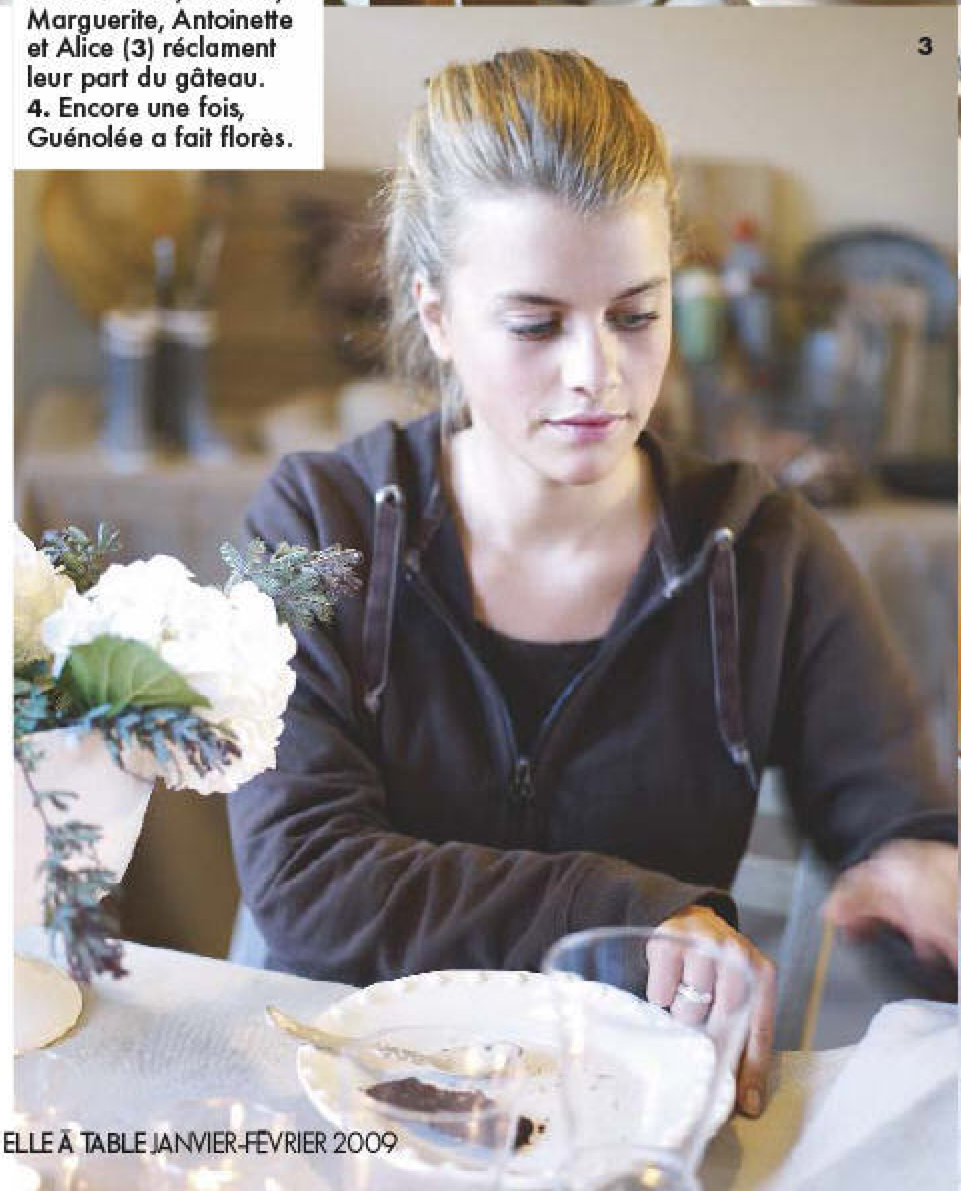
Marguerite n'en perd pas une miette.

www.ebooks-land.net



En terre cuite émaillée, petites coupelles « Adélaïde », 44 € et « Marguerite », 38 € (Astier de Villatte) contenant des petits macarons en terre cuite. Ligne « Régina » en cuivre, assiette à gâteau sur pied, 75 €, et plateau, 70 € (Habitat). Guirlande lumineuse « Silver Dollar » 40 € (Habitat).

1. Un peu fétichiste, Guénolée touche du bois. **2.** Conscientes du talent culinaire de leur mère, Jeanne, Marguerite, Antoinette et Alice (**3**) réclament leur part du gâteau. **4.** Encore une fois, Guénolée a fait florès.



5

Assiette à gâteau sur pied « Régina » en cuivre, 75 €, et cloche en verre « Abigail », 45 €, vendue avec son plat sur pied en verre (Habitat).

Gâteau au chocolat extra-plat d'Anne-So

GÂTEAU AU CHOCOLAT EXTRA-PLAT D'ANNE-SO *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 25 mn / Cuisson : 15 mn

200 g de chocolat noir (min. 60 % de cacao)
140 g de beurre demi-sel
140 g de sucre en poudre
1 c. à soupe de farine - 2 gros œufs

Préchauffez le four th. 6/180°. • Faire fondre le chocolat et le beurre dans une casserole au bain-marie. Ajoutez hors du feu le sucre et la cuillère de farine et réservez 15 mn. Incorporez les œufs entiers un à un. • Dans un grand plat à tarte recouvert de papier sulfurisé, versez le mélange sur une épaisseur de 1 cm. Mettez au four 10 à 15 mn. • Laissez refroidir et réservez au réfrigérateur. • Servez avec des boules de glace au café.

Pour joindre Guénolée Courcoux :
www.guenoleecourcoux.com
ou guenolee.courcoux@orange.fr

d'autres recettes de people sur www.elleatable.fr

Copenhague hiberne. Dehors la lumière épaisse a du mal à éclairer le jour qui file vite. La pluie glacée fait baisser les têtes et presser les pas. Mais chez Noma, à peine débarrassés de ses gants et de ses « hi, how are you », entre les murs de chaux caressés par la danse des bougies blanches, il fait bon. Depuis les cuisines, parquées solidement au milieu du restaurant, il émane des sourires et une tranquillité affairée et nous nous sentons réellement attendus. Mais rien ne vous prépare pour le tremblement de terre qu'est un repas chez Noma. Une expérience qui sollicite tellement tous les sens que nous avons l'impression d'avoir mangé non pas de la simple nourriture, mais le vent, la neige, la mer, les sous-bois et même la terre d'un monde lointain et secret.

C'EST DE LA TRISH

www.ebooks-land.net

Chaque numéro, Trish Deseine (auteure de nombreux best-sellers culinaires) nous fait sa revue de chef. Aujourd'hui, c'est René Redzepi, du restaurant Noma à Copenhague, qu'elle passe au chinois, sans oublier de subtiliser et simplifier au passage quelques recettes.

Photos **Jean-Claude Amiel** - texte **Trish Deseine** - réalisation **Sandrine Giacobetti**

« Une des mises en bouche est un œuf de caille fumé, servi dans du foin fumant. On recrée l'ambiance en les servant mollets à peine écalés, nichés dans du foin, avec du sel fumé et du beurre fumé de chez Bordier. »

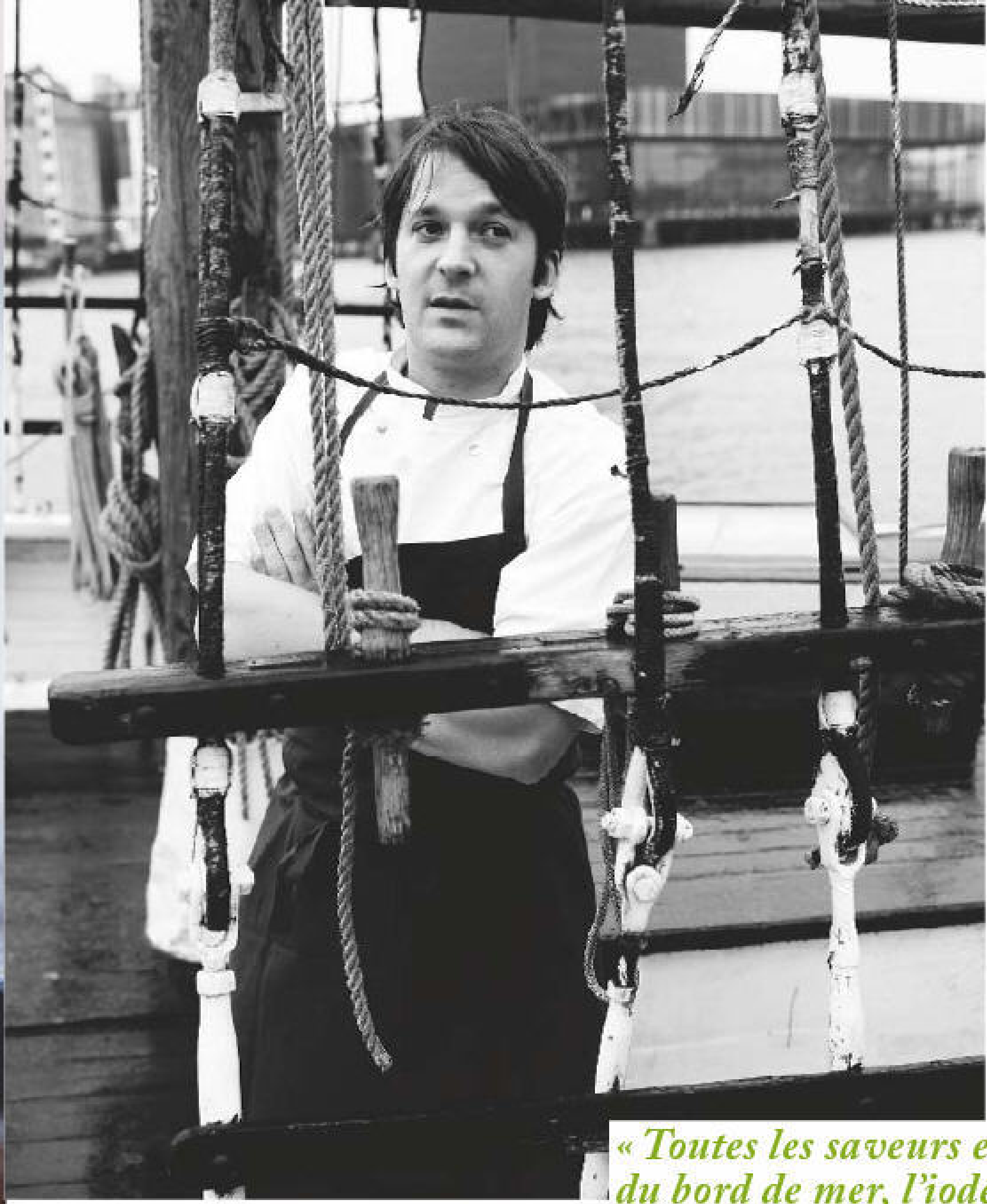
Œufs de caille au goût de fumé
fiche-recette

René Redzepi, 31 ans, a passé son enfance entre Copenhague et des étés en « Macédoine ». Des étés magiques, où il chassait des vers luisants avec son frère jumeau, où la rudesse de la vie faisait qu'on y mangeait bien. Ou l'on se déplaçait à cheval et buvait de l'eau sucrée à la rose quand on avait soif. A 14 ans, il se trouve, par hasard, à l'école hôtelière de Copenhague où le premier concours de classe fut une révélation. Il lui fait réfléchir à ce qu'il aime vraiment de la nourriture et de son goût. Le premier prix lui échappe pour cette fois, mais René se rend compte que la cuisine sera son métier et sa vie. Il y a seulement cinq ans, René imagine son restaurant gastro-scandinave : « C'était la blague de l'année à Copenhague, ville royalement fière et légèrement coincée. » La cuisine nationale, réduite aux plats « bouillis pendant des heures, trempés dans de la graisse de porc », avait perdu son chemin et sa confiance en soi. René, élève de Ferran Adrià dont il a appris « la liberté », revient du célèbre restaurant américain, The French Laundry, d'où il rapporte « la quête du produit parfait ». Il chausse alors ses bottes pendant deux mois à travers la Scandinavie. Il découvre herbes, plantes et bêtes indigènes, inconnues ou oubliées, poussant dans les eaux et forêts et sur les plages. Plongé dans cet immense terroir des traditions culinaires scandinaves et de ses souvenirs d'enfance, René construit sa carte et, avec elle, sa vision culinaire singulière. Maintenant, on chuchote qu'il chiperait bientôt la première place mondiale des restaurants à son ancien maître, Ferran Adrià, et que les trois macarons ne seraient plus très loin…

www.ebooks-land.net

Rillettes de grattons de canard, skyr maison
fiche-recette

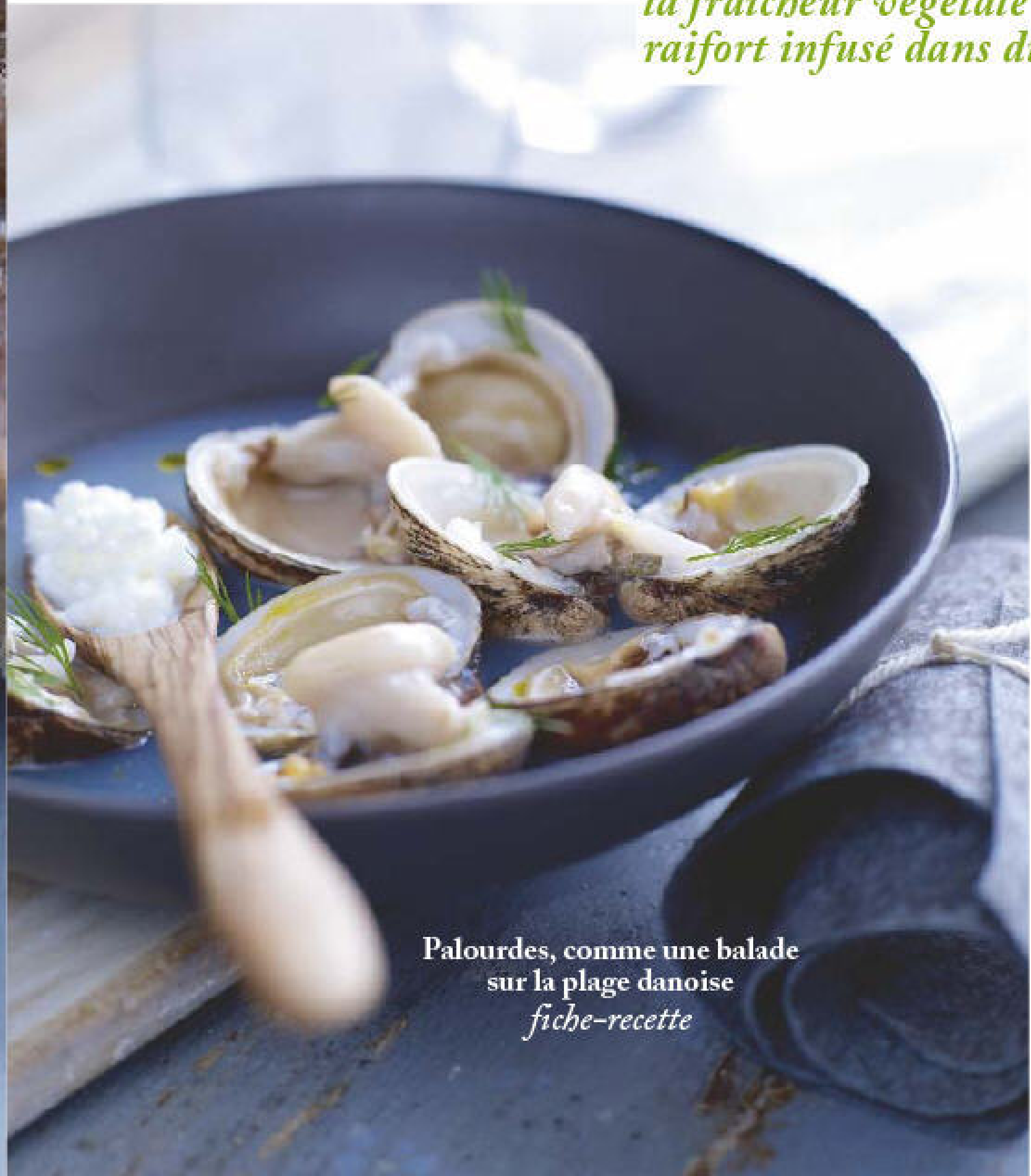
www.ebooks-land.net



Trish Deseine : quel rôle penses-tu jouer dans la renaissance de la cuisine scandinave ?
René Redzeni : je veux déjà faire d'ici un bon restaurant ! Ensuite, il est vrai que nous avons désormais une responsabilité pour que le monde réalise que notre pays n'est pas seulement un énorme bloc de glace. Qu'il n'y a pas que le poisson fumé mais aussi des poiriers, des noyers. Que le smörgesbord mériterait une place, dans la gastronomie mondiale, similaire à celle des tapas. L'image de notre cuisine est remplie de préjugés et jusqu'à maintenant, nous en avons été les pires ambassadeurs. La renommée de Noma sur la scène internationale va porter notre culture gastronomique, certes, mais je ne souhaite pas en faire une marque et multiplier des Noma à travers le monde. Pour une cuisine si imprégnée de terroir, cela n'aurait pas de sens. Il ne s'agit pas de mettre des choses scandinaves dans les assiettes de chaque pays mais de répandre plutôt une philosophie. Mes anciens seconds sont déjà en train de la faire vivre, chez Geranium, ici à Copenhague, et chez Per Se, à New York.
T. D. : comment la définir, cette cuisine ?
R. R. : plantée dans le terroir local, légère. J'essaie de faire en sorte que les choses qui vivent ensemble dans la nature se retrouvent dans l'assiette. Autour d'une biche dans une forêt il y a des escargots, des pousses de pin. J'en mets donc aussi autour de sa viande dans un plat. Avec une mousse de fromage de brebis je sers un granité d'oseille car la brebis en mange… Les légumes sont très importants, il y a toujours un ou deux plats qui en comportent essentiellement.

« Toutes les saveurs et sensations du bord de mer, l'iode des palourdes, la fraîcheur végétale d'un granité au raifort infusé dans du lait ribot. »

T. D. : que pense ton papa de cette aventure ?
R. R. : tu sais, quand j'étais enfant nous vivions très simplement. Mon père faisait pousser 80 % de notre nourriture et elle était excellente. Nous n'avions ni frigo ni aspirateur, donc il n'a pas tellement de repères quant à Noma et à mon travail. Quand j'ai eu deux étoiles il a dit : « Oui, ça doit être bien, maintenant il en faut trois, non ? » Quand ma fille Arwen est née, en revanche, il a dit : « là, ta vie commence. »
T. D. : les étoiles Michelin sont importantes pour toi ?
R. R. : très. C'est le seul média qui nous rend visite trois fois par an. Pour les restaurants gastronomiques en dehors de la France c'est la référence absolue.
T. D. : comment ressens-tu les choses depuis le début de cette belle histoire ?
R. R. : pendant un an et demi il était très difficile de ressentir quoi que ce soit. J'avais l'impression que rien de nouveau se passait. C'était frustrant, sans esprit d'équipe. Puis je me suis posé une question très simple : « Quel doit être le sentiment fondamental de l'expérience d'un client chez Noma ? » La réponse ? Un sens du temps, du lieu, de sa propre présence dans le lieu. Qu'ici se passent des choses impossibles ailleurs ou à un autre moment de l'année. Une fois ceci défini, les couches d'innovation et de concept (sic) se sont posées et une concentration créative a pu vraiment démarrer. En créant Noma, en partant à travers la Scandinavie, j'ai vraiment compris combien, comment, la Nature est vaste. J'ai voulu une cuisine la plus proche possible d'elle, qui reflète sa bonté. Je crois intimement en la beauté qui peut sortir de toute chose lorsque l'on prend le temps de vraiment la contempler.



Paloudes, comme une balade sur la plage danoise
fiche-recette

RYE BREAD PERDU, LAIT AU SIPHON, SORBET YAOURT *(4 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Prép. : 30 mn / Cuisson : 25 mn / Repos : 3 h

8 à 10 tranches fines de pain noir
1/2 litre de bière blonde (Tuborg, Carlsberg)
50 cl de crème fleurette - 125 g de cassonade
le zeste de 1 citron non traité
Pour le lait au siphon :
1 l de lait - 4 feuilles de gélatine
Pour le sorbet yaourt :
5 yaourts brassés - 100 g de sucre en poudre

Préparez un sirop en portant à ébullition le sucre et l'eau puis laissez refroidir. • Mélangez les yaourts et le sirop bien refroidi et faites prendre en glace dans une sorbetière. Placez au congélateur. • Faites tremper le pain noir dans un récipient avec la bière pendant 1 h. Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide puis faites chauffer une petite quantité de lait et ajoutez-y la gélatine bien essorée. Mélangez pour la dissoudre. • Ajoutez le reste de lait froid. Filtrez éventuellement. Versez dans le siphon, vissez bien et mettez au congélateur 2 h. Vissez une cartouche de gaz et remettez au froid. • Mélangez la crème avec la cassonade et le zeste du citron. Dans une grande poêle, faites chauffer le mélange sur feux doux, posez les tranches de pain noir bien égouttées dedans et faites-les cuire 15 mn en les retournant à mi-cuisson. Répartissez-les dans 4 assiettes. •Vissez une autre cartouche sur le siphon et actionnez pour réaliser la « mousse de lait ». Répartissez-la sur le pain perdu. Servez avec une quenelle de sorbet au yaourt.

à table +

Vous pouvez réaliser cette recette en pudding : mixez le pain décroûté avec la crème, le sucre et le zeste de citron additionné de 15 cl d'eau. Mettez le tout à cuire sur feu doux en comptant 15 mn à partir de l'ébullition.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

« Les radis sont "plantés" dans une couche de pain noir toasté et réduit en miettes en guise de "terre", l'illusion est parfaite ! »

LES RADIS VIVANTS *(4 pers.)*

Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn

1 botte de radis bien croquants avec leurs fanes
1 barquette de fromage frais (St-Môret)
6 brins de ciboulette
3 brins de cerfeuil
2 brins d'estragon
quelques gouttes de jus de câpres au vinaigre
4 tranches de pain de seigle
poivre blanc au moulin

Lavez, séchez et ciselez aussi finement que possible la ciboulette, le cerfeuil et l'estragon. • Fouettez le fromage frais au batteur électrique, ajoutez les herbes ciselées et quelques gouttes de jus de câpres, mélangez. • Poivrez, couvrez d'un film alimentaire et réservez au frais. • Passez les radis sous l'eau froide pour ôter la terre et plongez-les 15 mn dans un saladier d'eau froide dans lequel vous aurez mis quelques glaçons. Les fanes garderont leur fraîcheur et leur couleur vert tendre. • Faites griller le pain de seigle et réduisez-le en miettes dans un blender. • Mettez la « terre » ainsi obtenue dans un petit pot, plantez les radis afin de laisser sortir leurs fanes, puis servez avec le fromage aux herbes. Servez à l'apéritif.

à table +

Préférez des radis de petite taille, les gros peuvent être piquants et surtout spongieux.

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr
Adresses p. 120

René, Blind Test.

René est d'un cool infaillible. Il s'amuse, on dirait. Curieux et souriant au milieu de son équipe, qui, elle, reste un peu perplexe.

Une excellente huile d'olive italienne
R. R. : mmmm, c'est délicieux, très fruité. J'en mange si rarement !
T. D. : justement, tu l'as bannie de ta cuisine, n'est ce pas ?
R. R. : il faut un cadre pour façonner une cuisine. Sinon, c'est trop facile. Je préfère utiliser des produits nordiques, l'huile de colza danoise, par exemple, est vraiment bonne.

Du persil plat
R. R. : ah, il a un goût si différent les yeux bandés, plus profond, plus rustique. Ou alors tu as un meilleur fournisseur que moi ! Je me sers beaucoup du persil, mais jamais ciselé et parsemé, plutôt en huile infusée, en sauce ou en potage.

De la coriandre
R. R. : c'est de la coriandre. Il y a une plante qui pousse sur les plages suédoises qui ressemble à de la ciboulette mais en plus salé, je m'en sers beaucoup.

J'ouvre une bouteille de Château Margaux
R. R. : ah, du vin rouge, je le sens d'ici !
(Il goûte)
C'est du bordeaux, mais il est assez léger… Je n'en ai que trois sur ma carte. Pontus, mon sommelier depuis toujours, trouve que ce sont trois de trop ! Nous aimons servir des vins plus nordiques, les Anjou, les Riesling, les champagnes vont tellement mieux avec notre terroir froid.

Du chocolat Valrhona (le chocolat est aussi sur sa liste des exclus !)
R. R. : ah, c'est un bon ! C'est délicieux. L'équipe va être contente car il n'y en a jamais ici !
T. D. : Tu voudrais en faire quoi ?
R. R. : Rien ! C'est trop facile. Faire des desserts au chocolat c'est comme cuisiner du foie gras et le poser à côté d'une pêche rôtie et dire « voilà un plat ». Ça ne fait que remplir les blancs sur une carte.

Velouté de petits pois à la menthe
fiche-recette

Planifiez les menus de la semaine

Quinze minutes pour gagner des heures

> Privilégiez des recettes simples et rapides à préparer. Ecartez celles qui nécessitent des ingrédients et des ustensiles difficiles à trouver.

> Prévoyez le même menu pour tous, vous adapterez les quantités aux âges de chacun.

> Commencez par les recettes qui utilisent les produits frais et réservez les ingrédients surgelés pour les derniers menus.

> Terminez par un dîner composé des excédents de vos repas de la semaine, réchauffés ou recyclés (restes de viande dans des pâtes ou une quiche, restes de légumes dans une omelette, restes de légumes secs en salade, etc.).

Nappe Country, vaisselle Zumi, carafe, verres bubble fizzy, couverts Mepra, dessous-de-plat, corbeille à pain, plats Daily, The Conran Shop.

www.ebooks-land.net

VITE FAIT BIENFAIT !

Transformer la corvée de « faire à manger » les soirs de semaine en plaisir de partager un dîner équilibré en famille. Mission quotidienne possible en moins de 30 mn chrono. Vous ne pourrez plus faire autrement.

photos **Nicolas Tosi** - texte et recettes **Dominique Malet**
réalisation **Sandrine Giacobetti**

www.ebooks-land.net

Menu

Entrées et plats

Velouté de petits pois et menthe

Filets sautés aux légumes façon thaïe

Parmentier de poisson aux carottes

Couscous aux légumes

Desserts

Pommes à la cannelle express

Moelleux de ricotta à l'orange

Crumble de quetsches aux speculos

Liste des courses

Fruits et légumes

Brocolis (1 tête)
2 carottes
4 pommes de terre
Raisin noir
4 pommes
1 orange
1 bouquet de menthe
1 bouquet de persil

Surgelés

Petits pois (800 g)
Fèves surgelées
Quetsches surgelées (800 g)

Epicerie

Mélange de riz et légumes secs U Bio
Couscous cuisson rapide
1 boîte de pois chiches au naturel
Sucre en poudre
Tablettes de bouillon de volaille
Huile de noix
Huile de sésame
Huile d'olive
Sauce soja
Noix de cajou
Raisins secs blonds
Cannelle
Badiane
Cumin
Grana padano
Speculos
Miel - Lait
Chapelure

Rayon frais

Crème fraîche liquide
Crème fraîche épaisse
1 pot de ricotta (200 g)
Beurre
1 boîte de 6 œufs
Filet mignon de porc (400 g)
4 filets de poisson sans arêtes

Nappe Country, plat Tima shiste, serviette, The Conran Shop.

Recette

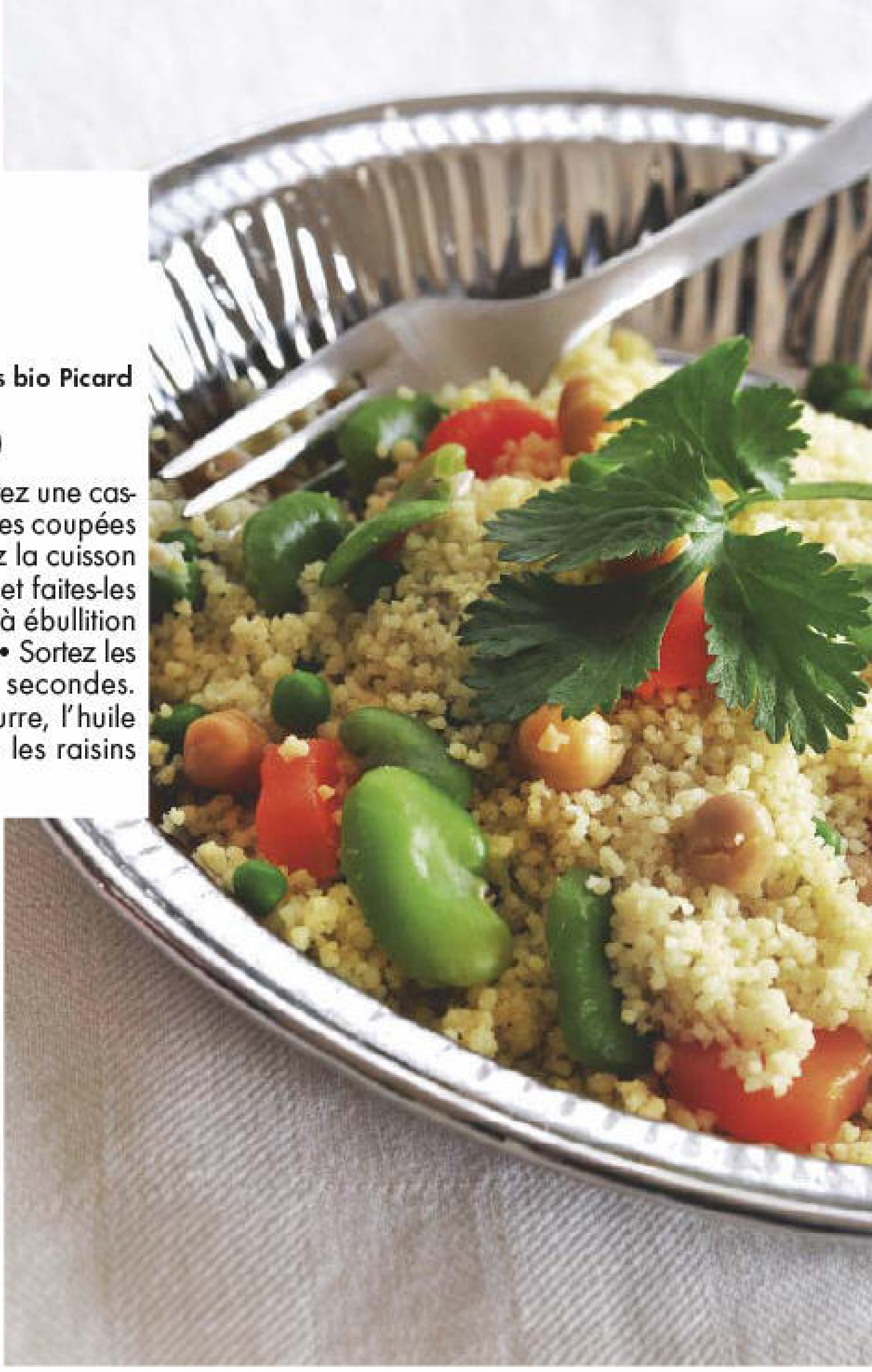
PARMENTIER DE POISSON AUX CAROTTES *(4 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché / Préparation : 25 mn / Cuisson : 25 mn

25 cl de lait - 60 g de beurre - 1 c. à soupe d'huile d'olive
4 pommes de terre bintje - 2 carottes
2 c. à soupe de persil ciselé
4 filets de poisson sans arêtes - 3 c. à soupe de chapelure

Préchauffez le four à th. 7/210°. • Lavez et pelez les pommes de terre et les carottes. Découpez-les en morceaux et faites-les cuire 10 mn à l'autocuiseur avec un fond d'eau salée. • Faites tiédir le lait avec 40 g de beurre, sans le faire bouillir. • Avec un moulin à légumes, écrasez les deux légumes avec le lait tiédi. Mélangez pour obtenir une purée rose. Ajoutez le persil ciselé. • Huilez un plat à four et disposez les filets de poisson dans le fond. • Salez-les, poivrez, et recouvrez le poisson de purée. • Saupoudrez de chapelure et parsemez de petits morceaux de beurre. • Enfournez le plat et laissez cuire environ 15 mn. Le dessus doit être légèrement doré et craquant. • Servez ce parmentier avec une salade verte assaisonnée d'huile de colza et de vinaigre balsamique.

à table + **Pensez à stocker différents poissons dans votre congélateur (dos de cabillaud, de colin, de merlu). Enfournez les morceaux surgelés 15 mn seuls avant de les recouvrir de purée et de poursuivre la cuisson. > Pour gagner du temps, utilisez de la purée de carottes et de la purée de pommes de terre surgelées.**



Recette

COUSCOUS AUX LÉGUMES *(4 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché / Prép. : 10 mn / Cuisson : 20 mn

**2 c. à soupe de raisins secs blonds - 1 noix de beurre - 2 carottes
200 g de fèves pelées surgelées Picard - 200 g de petits pois surgelés bio Picard
1 filet d'huile d'olive - 1 boîte moyenne de pois chiches au naturel
1/2 c. à café de cumin - 2 sachets de couscous cuisson rapide (200 g)**

Versez les raisins dans un bol et recouvrez-les d'eau chaude. • Portez une casserole d'eau salée à ébullition. Plongez-y les petits pois et les carottes coupées en rondelles puis, au bout de 5 mn, ajoutez les fèves. • Poursuivez la cuisson 6 mn et égouttez. • Pendant ce temps, égouttez les pois chiches et faites-les chauffer 2 mn au micro-ondes. • Portez une casserole d'eau salée à ébullition et plongez-y les sachets de couscous. Maintenez à feu vif 1 mn 30. • Sortez les sachets avec une fourchette et laissez-les égoutter quelques secondes. • Ouvrez-les et versez la graine dans un plat. • Ajoutez le beurre, l'huile d'olive, le cumin et poivrez. Egrainez à la fourchette. • Ajoutez les raisins égouttés, les pois chiches, les légumes, et servez aussitôt.

Rationalisez les courses

Pour gagner du temps et de l'énergie

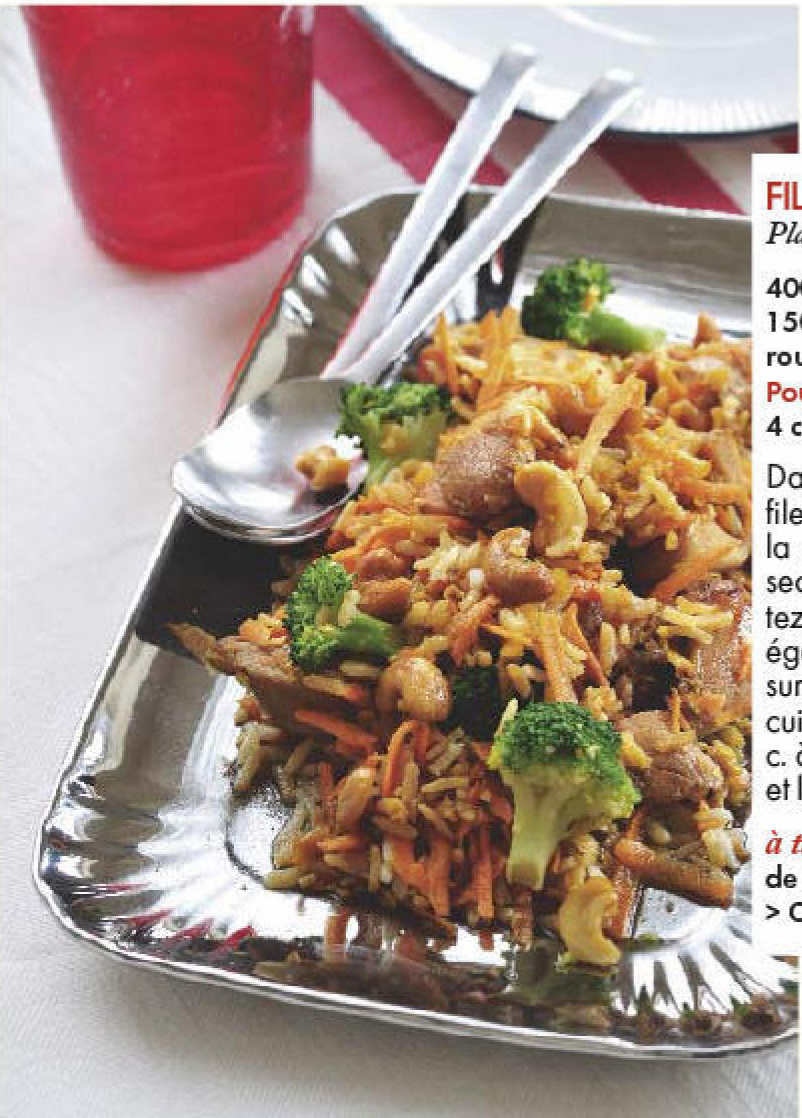
> Etablissez la liste des courses pour la semaine en fonction des menus que vous avez planifiés et vérifiez vos stocks avant d'y aller.

> Faites un supermarché et un marché de produits frais par semaine.

> Optimisez les placards, réfrigérateurs et congélos en ayant toujours sous la main les basiques indispensables pour cuisiner (huiles variées, herbes surgelées, épices, bouillons cubes, filets de poisson différents surgelés, blancs de poulet, etc.)

> Faites-vous livrer, au moins l'épicerie.

> Déléguez ce qui peut l'être.



FILETS SAUTÉS AUX LÉGUMES FAÇON THAÏE *(4 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché / Prép. : 10 mn / Cuisson : 10 mn

**400 g de filet mignon de porc - 200 g de petits bouquets de brocolis
150 g de mélange de riz et légumes secs U bio (riz thaï, lentilles vertes, lentilles rouges, soja) - 200 g de carottes râpées - 2 c. à soupe de noix de cajou**

Pour la marinade

4 c. à soupe de sauce soja - 2 c. à soupe d'huile de sésame - 2 c. à soupe de miel

Dans un bol, mélangez la sauce soja, l'huile de sésame et le miel. • Coupez le filet mignon en lanières de 1 cm d'épaisseur environ. • Faites-les mariner dans la préparation. • Pendant ce temps, faites cuire le mélange de riz et légumes secs 9 mn dans une casserole d'eau bouillante salée. • Au bout de 5 mn, ajoutez les bouquets de brocolis et poursuivez la cuisson. • Pendant ce temps, égouttez grossièrement la viande et faites-la dorer dans une poêle anti-adhésive sur feu vif en remuant souvent pendant 2 mn. • Lorsque le riz et les légumes sont cuits, égouttez-les et versez-les dans la poêle avec la viande. Mouillez avec 2 c. à soupe de marinade et mélangez délicatement. • Ajoutez les carottes râpées et les noix de cajou. Mélangez délicatement et servez.

à table + **Apportez un supplément d'exotisme à ce plat en ajoutant un peu de gingembre frais râpé.**

> On peut réaliser cette recette avec des blancs de poulet.

Nappe Country, plats Daily, couverts Mepra, The Conran Shop.

Moelleux de ricotta à l'orange

Nappe Country, assiette Zumi, couverts Mepra, navettes, plat, Tima Shiste, dessous-de-plat, serviette, The Conran Shop.

Recette

MOELLEUX DE RICOTTA À L'ORANGE *(4 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Prép. : 10 mn / Cuisson : 20 mn

3 œufs - 60 g de sucre en poudre - 1 pot de ricotta (250 g) - 1 orange non traitée

Préchauffez le four à th. 6/180°. • Dans un grand bol, battez les œufs avec le sucre. Ajoutez la ricotta et le zeste de l'orange découpé en bâtonnets. • Pressez l'orange et incorporez son jus à la préparation. Mélangez bien. • Versez la préparation dans un moule en silicone. • Enfournez et faites cuire 20 mn environ. Le dessus doit être doré.

Recette

CRUMBLE DE QUETSCHES AUX SPÉCULOS *(4 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 15 mn

800 g de quetsches surgelées
1 c. à soupe de miel
1 étoile de badiane - 1 bâton de cannelle
1 petite grappe de raisin noir
8 à 10 spéculos

Dénoyautez les quetsches et mettez-les dans une casserole avec le miel, l'étoile de badiane, la cannelle et 25 cl d'eau. • Portez à ébullition, baissez le feu et laissez frémir pendant 10 à 15 mn. Le jus doit être sirupeux. • Ajoutez les grains de raisin, versez dans un grand bol et laissez refroidir. • Broyez grossièrement les spéculos et saupoudrez-en la compotée de quetsches au moment de servir.

à table + **En saison, utilisez des quetsches fraîches.**

Recette

POMMES CANNELLE EXPRESS

(4 pers.) Dessert / Facile / Bon marché
Prép. : 5 mn / Cuisson : 4 mn

4 pommes - Cannelle en poudre

Pelez et coupez les pommes en 4. • Disposez-les dans une assiette et faites cuire au micro-ondes 4 mn à 850 watts. • Saupoudrez de cannelle et servez.

à table + **Accompagnez d'une boule de glace vanille ou d'une cuillerée de crème fraîche épaisse.**

Impliquez les enfants

Stratégie du gagnant/gagnant : aide et plaisir pour vous, plaisir et apprentissage pour eux.

> Augmente leurs chances d'apprécier une alimentation variée et équilibrée.
> Développe le sens de l'organisation, des responsabilités et du travail d'équipe.
> Facilite les échanges, renforce la complicité entre enfants et entre mère et enfants.
> Favorise l'habileté manuelle des plus jeunes.
> Fait progresser en maths puisque l'on pèse, mesure, etc., en sciences naturelles, et en français puisqu'il faut comprendre des consignes.
> Fait découvrir à travers des recettes d'ailleurs, d'autres cultures, d'autres pays.

« Envie d'autres idées gourmandes ? »

Posez toutes vos questions sur www.elleatable.fr, rubrique Cuisine, notre coach partagera avec vous son carnet de recettes et vous conseillera d'autres menus pratiques sur mesure pour toutes les occasions.

Crumble de quetsches
aux spéculos

Pommes cannelle express

Nappe Country, assiettes et bols Zumi, carafe, verres Bubble Fizzy, cuillères à dessert Mepra, navettes Tima Shiste, The Conran Shop.

www.ebooks-land.net

Le plaisir à l'apéritif... boire un verre du Château des Reyssiers, le vin de sa famille proposé à la carte du restaurant La Pomponnette.

DELPHINE DE TURCKHEIM

Cette sympathique et ravissante animatrice de la chaîne Equidia nous emmène aux quatre coins du monde pour des équipées fantastiques. Mais ce qu'elle préfère avant tout c'est monter à cheval dans la propriété familiale au cœur du Beaujolais.

Photos **Alain Longeaud** - réalisation **Frédérique de Granvilliers**

son actu :

> Termine son deuxième livre, la suite de « Castings », publié aux éditions du Rocher, qui devrait s'appeler « Japoniaiserie » et dont la sortie est prévue à Pâques.

> Tournage d'un long-métrage sur les arts martiaux de Jérôme L'hotsky.

> On peut la voir sur Equidia, la chaîne dédiée au cheval sur le câble, dans son émission hebdomadaire « Sur la piste des docs » où elle présente des documentaires équestres.

Delphine, votre famille possède une propriété viticole depuis ?
Trois cents ans. Depuis 1706 exactement. Mes aïeuls possédaient cent cinquante hectares de vignobles en Beaujolais. Après la crise de 1929, il ne nous en restait plus que dix-sept hectares.
Vous avez des souvenirs d'enfance dans le vignoble ?
A foison ! J'y passais toutes mes vacances. Cachée au milieu des ceps de vignes , je dévorais les raisins (le fameux gamay noir à jus blanc). Il y avait Bijou, notre cheval de trait, mais c'est sur Belinda, ma jument, que je parcourais tous les sentiers. Morgon, Brouilly, Juliénas, Saint-Amour, Chiroubles, j'adore ces vins...
Le vôtre est forcément le préféré ?
Je le reconnais entre tous. Le Régnié est fruité et il vieillit bien. Aujourd'hui encore, quand je débarque au château, je file à la cave, je débouche une bouteille, je sens le bouchon et je me sers un verre. Avec un saint-marcellin ou du saucisson. Et je suis la plus heureuse des femmes ! Je retrouve mon terroir, mes racines.
Je suppose que vous avez commencé à apprécier le vin très jeune ?
Pas vraiment, mon père est étonné de ce nouvel intérêt. J'ai commencé à apprécier le vin à 25 ans seulement. Et son vin, avec son lapin à la moutarde, ses andouillettes... Comme je suis allergique au gluten, je

Ses restaurants

La Pomponnette. Un restaurant de femmes. La quatrième génération, le flambeau passe de mères en filles. Elles servent une cuisine familiale traditionnelle française avec des bons vins.
La Crémaillère. Un bistrot parisien comme je les aime.
Le Pichet de Paris. Un des incontournables très bons restaurants parisiens.
Le Petit Verdot du 17ᵉ. Je découvre toujours des bonnes bouteilles dans cerestaurant-bar à vins.
Greuze. Un restaurant excellent, très terroir. Au sud de la Bourgogne.

cuisine beaucoup : rôti de porc à la beaujolaise ou encore mon traditionnel fondant au chocolat, que je prépare tout spécialement pour mon équipe d'Equidia à chaque tournage. J'arrive toujours à trouver les ingrédients, même au fond de la Patagonie.

Vous, la globe-trotteuse, appréciez-vous les vins étrangers ?

Je suis aventurière pour tout et j'aime tous les vins dans la mesure où ils sont bons, mais je suis très chauvine. J'ai une préférence pour les rouges. Ceux qui ont du corps, qui sont longs en bouche, sans amertume. Puissants comme les Bourgogne, certains vins de Loire, les Côtes du Rhône. Cependant, j'aime aussi les blancs plutôt moelleux comme le Gewurztraminer vendanges tardives, le Muscat, le Graves du Château Bellefontaine. Mais, j'aime aussi les vins cuits, le Porto, le Moscatel. Je les appelle, les vins de « grand-mère ».

Les bulles ?

Petites et légères. Les champagnes rosés. Le Veuve Clicquot.

Avez-vous une cave ?

Sympathique. Remplie de bouteilles que je rapporte des tournages ou sélectionnées par mon père, fin connaisseur.

Dernier coup de cœur ?

Au restaurant le Blue Cargo à Biarritz, j'ai découvert le Château du Foussat. C'est un bordeaux très féminin, un peu sucré, sublime avec un magret aux pêches.

Le vin qui vous fait rêver ?

Le Château Cheval Blanc. Si Bernard * veut m'en offrir une caisse...

*Bernard Arnault, propriétaire du Château Cheval Blanc.

Delphine en compagnie de Catherine Moureau, de la Pomponnette. Merci à ce restaurant pour son accueil délicieux.

GRAVES SUPÉRIEUR BLANC 2006 CHÂTEAU BELLEFONTAINE

Un vin moelleux délicieux, idéal avec un bon foie gras.
6 € la bouteille, départ cave.

GRAVES ROUGE 2006 CHÂTEAU LUSSEAU CUVÉE BÉRENGÈRE

Le fruit à l'état pur, beaucoup d'élégance, et un excellent rapport qualité/prix.
6,80 € la bouteille, départ cave.

VOSNE ROMANÉE PREMIER CRU LES SUCHOTS 2000 DOMAINE DE LA POULETTE

Un vin rouge puissant, superbe avec des plats relevés.
45 € la bouteille, départ cave.

BORDEAUX ROUGE 2005 CHÂTEAU TOUR DU FOUSSAT

Un bordeaux très sympathique. En vente sur Internet. 12 bouteilles achetées = 6 bouteilles offertes, soit 4, 23 € la bouteille.

GEWURSTRAMINER CUVÉE DES COMTESSES 2006, COMTE D'ANDLAU-HOMBOURG DOMAINE D'ITTENWILLER

Le vin d'Alsace de ma famille. Un vin sec et fruité. Avec la cuisine exotique, la fourme d'Ambert, le munster.
8,40 € la bouteille, départ cave.

LIMOUX ROUGE 2004, BARONNE PHILIPPINE DE ROTHSCHILD DOMAINE DE BARON' ARQUES

Une des premières AOC rouge en Limoux. Des arômes de fruits noirs, rond et généreux. Parfait avec le poisson et les fromages.
30 € la bouteille, départ cave.

RÉGNIÉ, CRU DU BEAUJOLAIS 2006, CHÂTEAU DES REYSSIERS

Le vin de ma famille. Cette appellation est aussi le dernier cru du Beaujolais élu en 1988. 7 € départ cave.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

Adresses p. 120

SAINT-JOSEPH : GLOIRE À LA SIRAH

Dans le nord de la vallée du Rhône, le rouge de Saint-Joseph invite à la gourmandise. Ce vin flamboyant fait rayonner la syrah, un cépage divin qui évoque la mûre, la rose rouge et le poivre.

photos **Edouard Sicot** - réalisation **Michel Creignou**

PIERRE ET JEAN GONON 2006

Mauves demeure le berceau de l'appellation et ce rouge à la robe presque noire pourrait se présenter comme le Saint-Joseph des origines. Il s'affirme d'entrée avec des arômes qui évoquent la framboise, la mûre et l'olive noire et poursuit la séduction par un dessin ondulant, une matière magnifique qui marie un fruité très pur et une belle minéralité à une finale rayonnante. En vente sur Internet.

Plat : une côte de bœuf à la moelle.

L'OLIVAIE 2006 PIERRE ET JÉRÔME COURSODON

Cépage à l'âme intense, la syrah a donné ce vin qui file vers le noir en présentant un nez ardent qui combine les fruits noirs, l'olive noire et le poivre noir. Ce rouge très expressif marie puissance et élégance, fruité pur et intensité pour composer un ensemble parfaitement équilibré. S'ajoutent une fraîcheur épatante et une longue finale à la saveur réglissée. En vente sur Internet.

Plat : un magret de canard grillé.

DOMAINE CHEZE CUVÉE PRESTIGE CAROLINE 2006

Commencée en 1978, l'aventure du domaine Cheze se poursuit avec talent comme l'affirme ce Saint-Joseph qui ne manque pas de tempérament. Un sol granitique et des vignes de 40 ans forgent son âme. Couleur profonde, un nez expansif de cassis et de mûre. L'attaque est séduisante. Elle est confirmée par un vin droit et gourmand qui développe une matière volumineuse avant de conclure sur une belle finale réglissée. En vente sur Internet.

Plat : un cassoulet toulousain.

LAUTARET 2006 DOMAINE DURAND

Eric et Joël, les deux frères Durand, s'affirment comme de fins vignerons. Ce rouge comblera les amateurs de Saint-Joseph « classique ». Ce vin presque noir développe un nez intense, floral et épicé puis il impose sa puissance et son amplitude en profitant d'une matière généreuse et de tanins bien mûrs. Il faut juste l'attendre quelque mois pour qu'il s'assagisse. En vente au domaine.

Plat : un pot-au-feu de basses côtes.

DOMAINE DE LA CÔTE SAINTE-ÉPINE 2006

Le nom de cette cuvée qui évoque une épine de la Sainte-Couronne provient d'une parcelle couverte de vignes centenaires plantées plein sud. Terroir magnifique qui est à l'origine de ce rouge à la couleur très sombre et tout en élégance. Il s'annonce par un joli nez évoquant la rose rouge et s'impose par sa rondeur, sa souplesse, ses tanins lisses et soyeux et une finale longue et d'une grande pureté. En vente au domaine.

Plat : un jarret de veau rôti.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

Porte-bouteilles : métal epoxy, Périgot.

www.ebooks-land.net

Vin et religion ont toujours fait cause commune dans l'histoire du vignoble français. C'est au XVIIIe siècle que les Jésuites de Tournon baptisèrent **Saint-Joseph** les vins rouges et blancs de Mauves, un petit village de la rive droite du Rhône. L'appellation a connu pas mal de vicissitudes, notamment dans les années 1970, avec une extension déraisonnable vers le confort et le limon des plateaux. Depuis dix ans, le vignoble de Saint-Joseph a fait sa révolution en retrouvant ses frontières d'origine, 3500 hectares qui longent le fleuve sur plus de 50 km, de Chavanay aux limites de Cornas. Des schistes, du gneiss, du granit composent des sols indigents qui font vibrer l'ardente syrah. Le cépage illustre les humeurs de la terre pour proposer des rouges aux styles assez divers. Certains Saint-Joseph s'affirment par la puissance et la générosité, en s'appuyant sur des tanins solides et une chair ardente et gourmande. D'autres préfèrent l'élégance, la finesse et composent leur musique tout en charme, rondeur et sensualité. Divine syrah qui égrène des arômes riches et chatoyants, des bouquets qui racontent magnifiquement le cassis, la mûre et la cerise, la rose et la violette, la cannelle et le poivre. Autant de vins au fruité séducteur qui réchauffent l'hiver et imposent des viandes rouges grillées ou longuement mijotées.

LES SERINES 2006 YVES CUILLERON

Ce Saint-Joseph s'impose par un classicisme salutaire. D'une couleur grenat foncé, il séduit par un nez frais qui ventile les fruits rouges et les notes florales. Bien balancé, épicé par un boisé judicieux, il pianote la gourmandise en s'appuyant sur un fruité précis, une saveur acidulée de cerise et une finale allègre et aromatique. En vente au domaine.
Plat : une pintade aux échalotes.

LES GRANITS 2005 M. CHAPOUTIER

Vieille maison de la vallée du Rhône, Chapoutier s'est dirigée vers la culture biologique. La cuvée Les Granits illustre parfaitement cette évolution par un rouge à la couleur soutenue qui développe de jolis arômes de fruits noirs. Un vin qui s'affirme par la puissance et l'ampleur, par une chair bien rebondie et une fin de bouche généreuse. En vente sur Internet.
Plat : un pot-au-feu de canard.

SEPTENTRIO 2006 CAVE DE SAINT-DÉSIRAT

Des cinq cuvées de Saint-Joseph de la coopérative de Saint-Désirat, Septentrio se révèle la plus concentrée. Le vin montre une robe d'un rouge intense qui flirte avec le violet quand un nez généreux décline le cassis et les épices. L'attaque est puissante, la matière généreuse, l'ampleur s'affirme par de jolis tanins et un fruité suave. En vente au domaine.
Plat : une daube d'agneau au thym.

L'ARZELLE 2006 LES VINS DE VIENNE

Quatre bons vignerons se sont unis pour créer une petite activité de négoce ambitieux. Avec un bouquet séduisant de confiture de fruits rouges et d'épices et une attaque ferme qui se prolonge par une texture ronde, tout en finesse, cette cuvée va dans le bon sens. Elle dessine un Saint-Joseph sensuel et cajoleur, apaisé et civilisé. En vente sur Internet.
Plat : un rognon de veau grillé.

FRANÇOIS DE TOURNON 2005 DELAS

Vieille maison de la vallée du Rhône, Delas n'en finit pas de progresser comme le démontre ce Saint-Joseph séducteur au nez ample et charmeur qui ronronne des notes de fruits noirs et de cuir. A la puissance, il préfère la finesse et laisse parler sa générosité autour d'une matière élégante, un fruité chatoyant, une pointe de minéralité et une fin de bouche longue et gourmande. En vente sur Internet.
Plat : un canard rôti aux navets.

retrouvez toutes nos fiches vin sur www.elleatable.fr

Adresses p. 120

UN PLAT SIX VINS

Etre inventif en cuisine reste assez simple si l'on aime se mettre aux fourneaux. Choisir un vin pour accompagner nos plats requiert davantage de connaissances ou d'expérience. Quatre experts, et deux amateurs internautes, nous soumettent ce qu'ils aimeraient boire avec notre recette.

photos **Jérôme Bilic** - stylisme **Marie Leteuré** - réalisation **Hélène Mallein**

Verres, L'Atelier du Vin et Luminarc. Assiette, Sentou.

www.ebooks-land.net

TARTARE DE SAINT-JACQUES ET LENTILLES À L'ANIS

(4 pers.) Plat / Facile / Bon marché
Prép. : 35 mn / Cuisson : 50 mn

6 noix de saint-jacques
25 g d'échalotes ciselées
10 brins de ciboulette ciselés
4 branches d'aneth ciselées
le jus de 1/2 citron
huile d'olive
poivre du moulin
Pour les lentilles
150 g de lentilles vertes
1 l de bouillon de volaille
30 g de carottes
25 g d'oignons
1 gousse d'ail
25 g d'échalotes
1/2 c. à café de graines d'anis vert
20 g de beurre

Préparez les lentilles à l'anis : pelez les carottes et coupez-les en petits dés. • Pelez les oignons et coupez-les finement. • Pelez et hachez la gousse d'ail. • Pelez et ciselez les échalotes. • Mettez le beurre à fondre dans une cocotte, puis ajoutez les dés de carottes, les oignons, l'ail, les échalotes et l'anis. • Laissez revenir la garniture 5 mn, puis ajoutez les lentilles. • Mélangez, puis versez le bouillon de volaille. Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire 45 mn, à feu doux, puis laissez refroidir. • Coupez les noix de saint-jacques crues en petits dés, puis ajoutez les échalotes, les herbes et le jus de citron. Salez et poivrez, puis arrosez d'un filet d'huile d'olive. • Montez les tartares à l'aide d'un cercle à pâtisserie. Disposez d'abord les lentilles dans chaque assiette, puis déposez le tartare de saint-jacques sur le dessus. Terminez en parsemant un peu de ciboulette et d'aneth ciselés sur le poisson.

Crozes Hermitage 2007 Yann Chave
19 €
En vente au Verger de la Madeleine.

L'AVIS D'UN SOMMELIER

Couleur : Blanc.
Appellation : Crozes Hermitage
Servi à : 12°.
Pourquoi : Tout en rondeur et en suavité, ce vin semble de prime abord dénué d'acidité. Il réussit toutefois ce tour de force : ne manquer ni de fraîcheur, ni d'équilibre. Cette dichotomie respecte l'ambivalence du plat qui joue entre la fermeté des lentilles et la délicatesse des saint-jacques.
Anis et aneth parachèvent l'accord au travers de leurs senteurs estivales.

Philippe Marquès
chef sommelier au restaurant Senderens (75008).

Santorini blanc 2006 Domaine Sigalas
15 €
En vente au Vin en Tête.

LE CONSEIL D'UN CAVISTE

Couleur : Blanc.
Appellation : Santorini
Servi à : 12°.
Pourquoi : Ce blanc grec des Cyclades, de l'île de Santorin, se révèle naturellement marin et iodé. Sa texture très vive et minérale fera corps avec le tartare de saint-jacques tandis que l'acidité du citron lui permettra de déployer ses saveurs d'agrumes verts (combawa) et de mangue. Ce grand blanc sec méditerranéen tient sa personnalité hors du commun du mariage entre des vignes non-greffées et un terroir volcanique bien connu des amoureux de la Grèce.

Laurent Le Moigne
caviste et conseil vin au Vin en Tête (75017).

Arbois Pupillin Trousseau Le Garde-corps 2006
10,50 €
En vente au domaine.

LE GOÛT D'UN CHEF

Couleur : Rouge léger.
Appellation : Arbois-Pupillin
Servi à : 16-17°.
Pourquoi : Ce vin, souvent méconnu, issu du cépage trousseau, nous réserve pourtant de bonnes surprises. Sa belle couleur rouge est si légère qu'on pourrait le croire rosé. C'est un vin naturel, au goût finement épicé, avec un bel arôme de quetsche. Son côté terroir rustique se mariera très bien avec les lentilles sans détruire la finesse des saint-jacques. Et puis pour faire simple, je trouve ce vin très bon.

Olympe Versini
Chef du restaurant La Casa Olympe (75009).

Graves Château Villa Bel-Air 2004
14 €
En vente sur Internet

NOTRE RÉDACTRICE EN CHEF

Couleur : Blanc.
Appellation : Graves
Servi à : autour de 12°.
Pourquoi : Ce vin de Graves est un blanc soyeux d'une finesse inouïe mêlant arômes d'ananas et de vanille sur des notes de bois neuf, et dont la belle minéralité fonctionne à merveille avec des poissons fins. Il est idéal pour accompagner ce tartare de saint-jacques servi sur un lit de lentilles relevées d'anis étoilé.

Sandrine Giacobetti
magazine Elle à table

www.ebooks-land.net

À VOUS DE JOUER !

Donnez-nous votre sentiment sur le vin que vous choisiriez pour notre prochaine recette, le carpaccio de bœuf aux truffes, exprimez-vous sur www.elleatable.fr rubrique Côté Cave « Et vous, que boiriez-vous avec ? » Parmi vos suggestions, deux propositions originales seront publiées.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

Adresses p. 120

le choix des internautes

Sancerre La Cabarette Cuvée Silex 2005
C'est un vin léger et frais au palais, plaisant avec ses arômes végétaux et un petit goût de boisé très doux.
Je le vois très bien avec ces saint-jacques délicates et surtout il ne prendra pas le dessus sur l'anis des lentilles. *(Janine)*

Alsace Riesling Joseph Cattin 2005
Avec les fruits de mer, j'aime boire en général des vins d'Alsace vifs et secs. Ce riesling, très accessible de prix, me plaît pour son bouquet et la finesse de son acidité que je marierai volontiers avec ces saint-jacques surprenantes dans l'accord proposé avec les lentilles à l'anis. *(Albéric)*

P. Pluyette/Studio H.F. DR.

Luminaires d'Olafur Eliasson au Bar Karriere.

photos **Jean-Claude Amiel**

ĒVASION

Copenhague

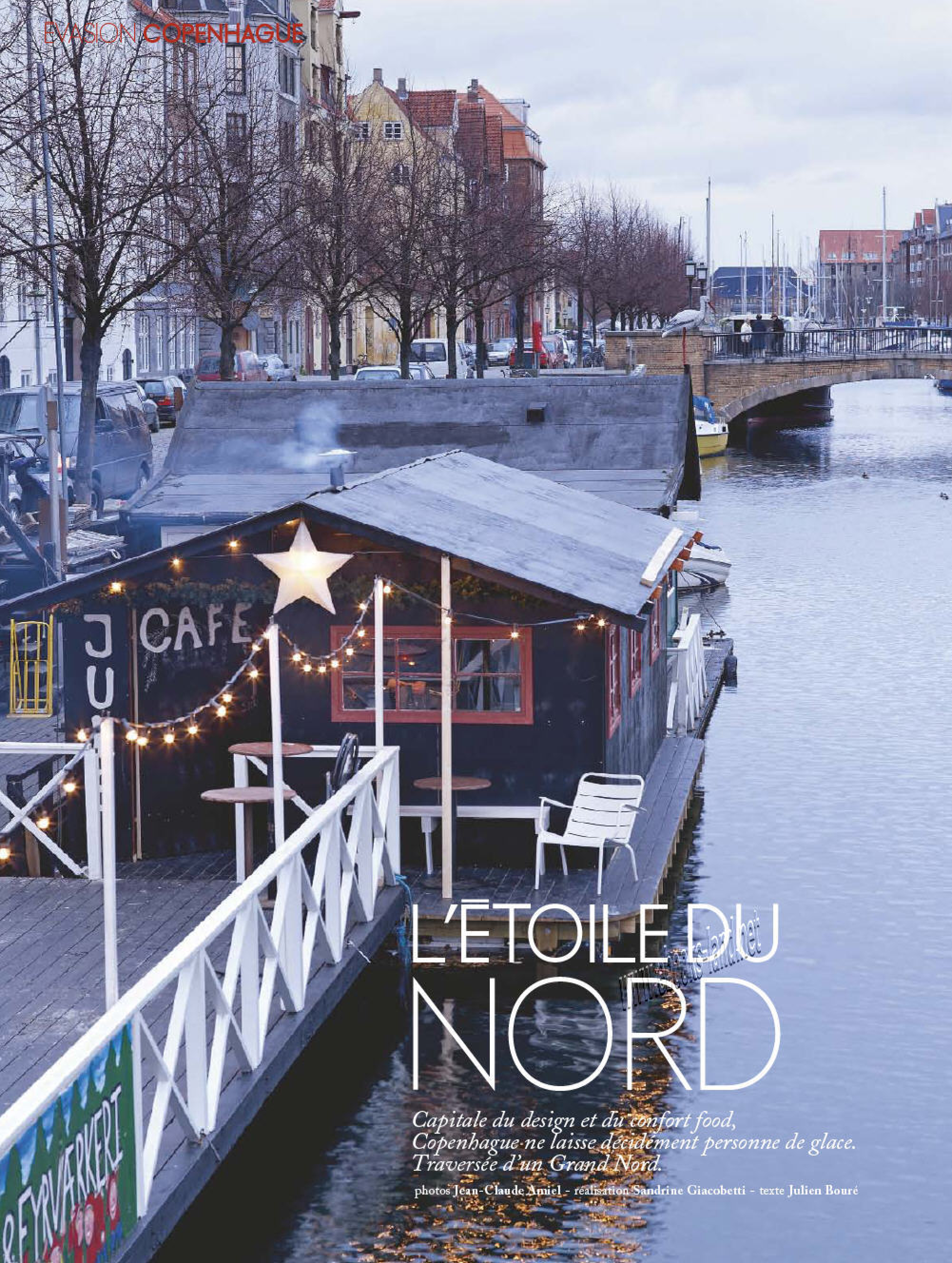
> Humeur gourmande dans la capitale danoise PAGE 102

www.ebooks-land.net

Alba Pezone

> DES PETITS BISCUITS D'ORIGINE TOSCANE PAGE 114

Poissons premier choix dans le fumoir bien culotté, chez Bil et Jim Lomo à Østerbro.

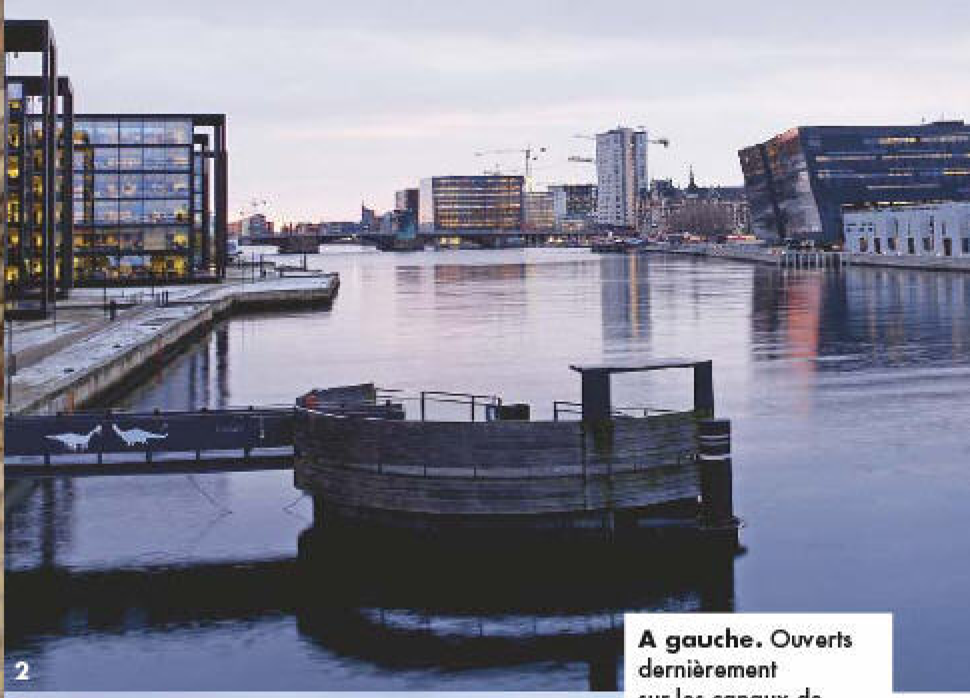


L'ÉTOILE DU NORD

Capitale du design et du confort food, Copenhague ne laisse décidément personne de glace. Traversée d'un Grand Nord.

photos **Jean-Claude Amiel** – réalisation **Sandrine Giacobetti** – texte **Julien Bouré**

1



2

3

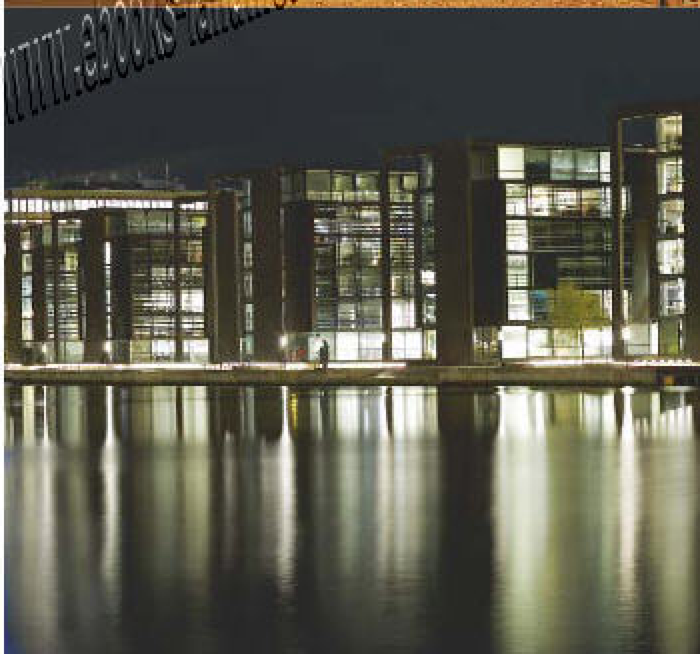
A gauche. Ouverts dernièrement sur les canaux de Christianshavn, d'adorables petits cafés cassent la cabane…
1. Dans la cour de la manufacture royale de porcelaine, le non moins Royal Café.
2. Beaucoup de matière grise sur le pertuis de Copenhague, où a poussé un genre de nouveau quartier de la Bibliothèque. L'édifice en forme de diamant noir (à droite) sert de cabinet de lecture aux étudiants de la ville.
3. Délicieuses « danoiseries » dans la boulangerie Lagkagehuset.

« Le danois, c'est de l'allemand parlé sous l'eau » plaisantait Coluche. Mais que cette vanne n'aille pas vous refroidir l'envie de visiter Copenhague.
« Le port des marchands » est en effet d'un commerce plus que facile, et les écarts de langage n'ont rien de tragique au royaume de Hamlet, où la langue de Shakespeare est une seconde nature.
Et puis les Danois n'ont pas que de la bouillie à la bouche : le pays a appris à festiner depuis l'épisode de Babette, et avec des chefs de la trempe de René Redzepi (deux macarons Michelin à la boutonnière) nul besoin de recourir à des mercenaires. On vous raconte ça par le menu.
Le smørrebrød est le meilleur moyen de découvrir les nombreuses spécialités de produits confits dans la saumure : on avale une tranche de pain noir ou un cracker knækbrød aux graines de pavot surmonté de saumon gravlaks, de hareng mariné aux épices et à la cerise, de betterave au vinaigre et de salade d'oignons, mais aussi de saucisses et de pâté de foie. Tartines, tapas ou simples amuse-gueule, ils deviennent des « smushi » au Royal Café flanquant la splendide manufacture royale de porcelaine, qui rend service en lui fournissant sa célèbre vaisselle ponctuée à la main de motifs bleus. La ponctuation est la politesse des rois. On y déguste aussi des frikadelles de viande ou de poisson, et du frugtlagkage pour le sucré, une base de génoise, de la crème pâtissière et des fruits sanglés dans des lanières de pâte d'amande.

L'art de vivre à la danoise.
De la lampe artichaut de Poul Henningsen et la chaise fourmi d'Arne Jacobsen à l'hôtel Royal Radisson SAS du même, Copenhague a le design collé à la peau. Même les monuments Renaissance du centre historique font graphiques avec leurs façades en briques aussi plates que des trompe-l'œil. Dans la suite 606 du Royal Radisson, alias « le musée », rien n'a bougé depuis les années 60. Salle d'eau entièrement carrelée de blanc, sièges « œuf » et fauteuils « cygne », lampes coulissantes et interrupteurs racés : Jacobsen a su imprimer ce mélange d'allure et de cosy qui fonde l'art de vivre à la danoise. Quant aux murs cyan, au lieu de suggérer le bloc opératoire, ils ont les coloris fanés des vacances aux Bahamas. Le quartier bobo de Nørrebro a vu ouvrir une tapée de cafés concepts pareils à Laundromat, une laverie où l'on vient déguster quelques tranches de wienerbrød sous les abat-jour vintage en bois signés Brian Kirk. Du côté de Frederiksberg, plus huppé que le précédent, le salon de thé Granola est un petit bijou bardé de meubles brocantés : chaises de potaches, lampes des usines Rover, papier peint français centenaire et superbes WC calqués sur les latrines des vieilles bases aériennes de la FLV, l'armée de l'air danoise… Ce sont des détails, mais beaucoup de peu font un beaucoup.
D'immenses baies vitrées en maisons à colombages aux pigments vifs, les habitants piègent l'éclat du jour à la chausse-trape. Couché à 16 heures sous sa couverture nuageuse, le cagnard aussi vient en touriste, tamisant une étrange lueur de jour d'atelier. C'est clair, voilà la source des brillantes inspirations de l'artiste Olafur Eliasson, auteur des lustres de l'opéra et du bar Karriere situé en plein pâté de maisons des abattoirs,

1. Avec son plafond en porcelaine patinée par les fumées de cigarettes, l'ambiance au « café brun » The Moose se situe quelque part entre rade estudiantin et repère de matafs.
2. Au pays de l'enfant-roi, les fêtes de Noël sont surtout l'occasion de mouiller sa chemise.
3. Le patron du ravissant salon de thé Granola a chiné ses loupiotes dans les déballages des usines Rover.

www.ebooks-land.net



mais également d'une œuvre crépusculaire au musée londonien de la Tate Modern où le Danois jouait du plafond à miroirs dans le grand hall des turbines pour recréer un soleil au format. Comme Voltaire disait, « C'est du nord que nous vient la lumière… »

Les premiers consommateurs de bio. Les habitants font tout un vélo du trimballage des mômes. Le biclou familial de la compagnie Smedien – un triporteur devancé d'une grosse barrique mis au point dans la ville autogérée de Christiania – est sûrement le transport le plus branché dans cette ville conçue pour les cyclistes. Au tarif d'un petit Smic tout de même, ça coûte chaud. Si on ajoute que les Danois sont les premiers consommateurs de bio au monde, comment s'étonner que la revue Monocle, dernier Landerneau du créateur de la gazette Wallpaper, Tyler Brûlé, ait élu Copenhague en tête de liste des 25 villes les plus agréables à vivre sur la machine ronde ?
Et puis la commune s'est mise récemment à réhabiliter les docks de Christianshavn. Le résultat est un peu raide et dépourvu de chemins de traverse, ses axes d'ancienne ville nouvelle sprintés en ligne droite par le vent du nord. Passés les gros Lego emboîtés à distance respectueuse devant les vieux bassins de radoub, on croise des rangs de jolies maisons à la mode d'Amsterdam, où quelques rafiots amarrés à quai barbotent dans une eau d'acier, lisse comme les plumes d'un canard. Entre les allées de cette galerie des glaces, l'urbanisme est fait de dérapages contrôlés. Plus une ou deux gamelles.
En remontant sur le centre, on longe les immeubles à la blancheur de lavabo, aux fenêtres bombées comme des alcôves et aux toits de cuivre patinés de vert-de-gris, un charme d'Angleterre copié au propre sans le baroquisme des quatre-vingts ans de Raj britannique. On ne compte pas bien sûr l'hôtel Nimb, logé au cœur du parc à thème de Tivoli dans une parodie de palais Moghol avec sa façade en marbre blanc aux ajours finement ciselés et ses coupoles bulbeuses surmontées du croissant islamique : des milliers d'ampoules embrasent nuitamment les arcs polylobés comme une girandole soulignant les ramures d'un énorme sapin de Noël. Une niche forée dans la paroi sert des chiens-chauds de luxe : à la carte, francfort ou ringirdderpølse coiffée d'une julienne d'oignons et de cornichons. A quelques foulées de là, Bernard Plakat a tenu plusieurs gastros avant de se retirer sur une roulotte pour fricoter en père pénard les nageants de la Baltique. Chez lui, soupe de poisson et bulots au bouillon se fréquentent sans habit à queue de morue. L'homme ne tient pas à céder aux petites sirènes de la mondanité.

4

4. Le pêcheur Erik Krølle Johnsson écume les mers au service du fumeur de poissons Meyer.
5. Sur la promenade au pied des fortifs de Christianshavn.
6. Chez Retrograd, le mobilier rétro n'est jamais intempestif.

5

6

SAUMON GRILLÉ, AMANDES ET BEURRE DE NOISETTES MOUSSELINE

(4 pers.) Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 20 mn + 2 h (la veille)

4 pavés de saumon
2 citrons non traités
1/4 de chou frisé
50 g de poudre de noisettes
50 g d'amandes entières
125 g de beurre ramolli
huile d'arachide
fleur de sel - poivre du moulin
quelques brins d'aneth

La veille, faites dorer les amandes au four th. 4/120° pendant 2 h en les remuant souvent. • Le jour même, faites brunir sur feu vif la poudre de noisettes dans une poêle à sec en surveillant que cela ne brûle pas. Retirez-la, laissez refroidir puis battez-la avec le beurre au fouet électrique. Faites des boules de beurre entre vos mains et placez-les au frais. • Faites revenir le chou en lamelles dans une poêle avec 2 c. à soupe d'huile pendant 10 mn, ajoutez les amandes. Réservez au chaud. • Faites chauffer sur feu vif un gril badigeonné d'huile et faites griller les citrons lavés et coupés en 2, côté pulpe sur le gril. • Retirez-les et remplacez-les par les pavés de saumon côté peau sur le gril. Faites-les cuire 5 mn puis retournez-les et poursuivez la cuisson 3 mn côté chair. Salez à la fleur de sel et poivrez au moulin. Servez les pavés de saumon avec le chou aux amandes, le beurre de noisettes et les citrons grillés. Parsemez d'aneth et servez aussitôt.

A table + **Vous pouvez accompagner le saumon d'un gratin de pommes de terre.**

Recette adaptée de la brasserie Nimb.

1

2

www.ebooks-land.net

VELOUTÉ DE CHOU VERT ET COQUILLES SAINT-JACQUES AU SEL FUMÉ *(4 pers.)*

Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Cuisson : 50 mn

1/2 chou vert frisé - 2 pommes de terre bintje
1 filet de maquereau fumé au poivre
10 cl de lait - sel fumé - 1 gousse d'ail
1 l de bouillon de légumes
8 noix de saint-jacques crues
1 petit bocal d'œufs de saumon - 15 cl de crème fraîche épaisse
8 brins d'aneth - 100 g de salades mélangées - huile d'olive

Mettez les pommes de terre à cuire dans l'eau bouillante salée 20 mn. • Faites tiédir l'ail écrasé dans le lait. • Pelez les pommes de terre et écrasez-les en purée à l'aide d'une fourchette avec la chair du maquereau effeuillée. • Versez le lait, salez et poivrez et mélangez bien. Arrosez d'un filet d'huile. Réservez la brandade au chaud. • Faites blanchir le chou 10 mn dans une casserole d'eau bouillante, rincez, découpez-le en fines lamelles puis mettez-les dans une casserole avec le bouillon, salez et poivrez, portez à ébullition et comptez 20 mn de cuisson. Mixez le velouté, filtrez et réservez. • Lavez la salade et essorez-la. • Faites chauffer un gril sur feu vif, et faites griller dessus les noix de saint-jacques 1 mn de chaque côté, saupoudrez de sel fumé. • Versez le velouté dans des assiettes creuses, répartissez la brandade, quelques feuilles de salade et les saint-jacques coupées en deux dans l'épaisseur. Déposez 1 cuillerée de crème, 1 cuilerée d'œufs de saumon et un peu d'aneth par-dessus. Servez aussitôt.

A table + **Vous pouvez faire revenir le chou avec un oignon dans une sauteuse avant d'ajouter le bouillon.**

Recette adaptée de la brasserie Nimb.

4

1. Laundromat Café, ou l'art de laver son linge sale en public.
2. Ici, le vélo est bien plus qu'une roue de secours.
3. Le chef du Nimb Thomas Herman, qui a fait ses classes aux fourneaux de l'Arzak, le triple étoilé de San Sebastián, n'a rien d'un lampiste.
4. Les chiens-chauds ont les dents longues sur le perron de l'hôtel Nimb.
5. Le resto Koefoed ne sert que des spécialités de l'île de Bornholm. Les plafonds voûtés et les murs à la chaux imitent le style des églises sur place.
6. Sur la place de l'Hôtel-de-ville, quand le baromètre annonce des températures clémentes, un automate enfourche sa bicyclette. Dans le cas contraire, c'est le bonhomme à parapluie qui est de sortie.
7. Les quartiers anciens dissimulent parfois des auberges high-tech comme le « fusion » Umami (**8**).

www.books-land.net

5

6

7

8

RIZ AU LAIT *(4 pers.)*

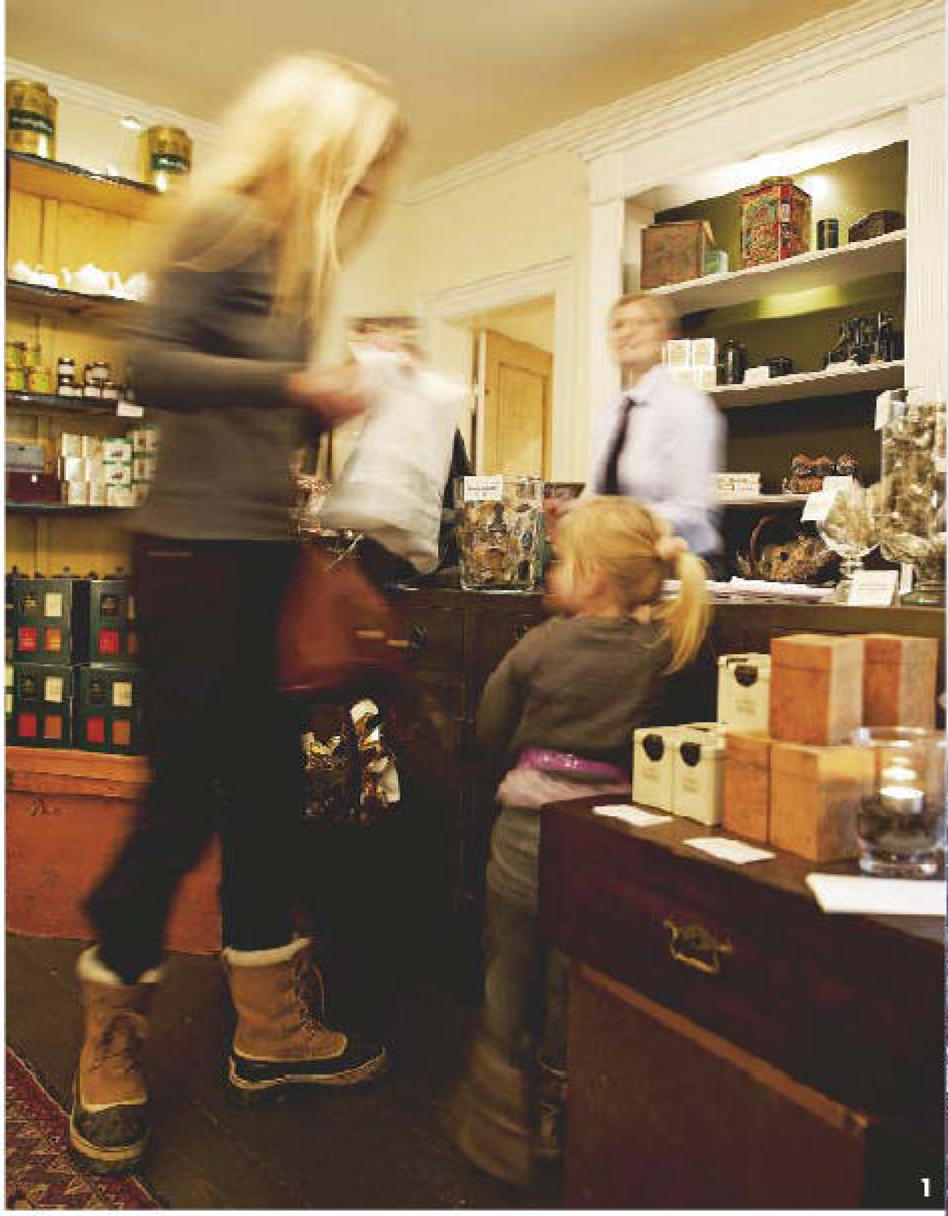
Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Cuisson : 50 mn

100 g de riz rond - 1 l de lait entier
1 bâton de vanille et 1 de cannelle
50 g de sucre en poudre
40 cl de crème fleurette très froide
400 g de cerises (griottes) surgelées
50 g de sucre glace - 5-6 petits sablés

La veille, décongelez les cerises dans une passoire au-dessus d'un bol. • Le jour même, mixez 300 g de cerises avec le sucre glace et un peu de jus recueilli. • Versez dans une casserole, ajoutez les cerises restantes et faites compoter sur feu doux 10 mn à compter de l'ébullition. Réservez. • Fendez la vanille en 2 dans la longueur, grattez les graines et mettez-les avec la gousse, la cannelle et le lait dans une casserole. Portez à ébullition, ajoutez le riz et laissez frémir à couvert environ 40 mn en remuant régulièrement pour que le riz n'attache pas. • Retirez la gousse et la cannelle et laissez refroidir complètement. Ajoutez le sucre, mélangez le tout. • Fouettez la crème en chantilly et incorporez-la délicatement au riz au lait. Servez avec le coulis de cerises et des petits sablés émiettés dessus.

A table + **Pour une gelée de cerise, ajoutez dans la casserole 1 feuille de gélatine préalablement ramollie dans un peu d'eau froide et essorée.**

Recette adaptée de la brasserie Nimb.



1

2

www.ebooks-land.net

3

1. Dans cette ville de « coffeeholics », le vénérable salon de thé Perch doit faire l'éducation de ses clients.
2. L'hôtel Nimb, un palais des grands khans gros comme une montagne russe.
3. Nørrebro Bryghus est un pilier de brasserie.
4. La cérémonie du thé au Tea Time.
5. Tivoli est un parc à thème un rien ampoulé.

DANISH PASTRY

(20 pièces) Petit déjeuner / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Cuisson : 15 mn / Repos : 1 h 30 mn

500 g de pâte feuilletée pur beurre
Pour la crème d'amandes : 150 g d'amandes en poudre - 2 c. à soupe de lait - 2 jaunes d'œufs + 1 pour dorer - 75 g de sucre glace

Etalez la pâte au rouleau sur une épaisseur de 1/2 cm en lui donnant une forme rectangulaire (20 cm de large). Coupez-la en 2 bandes puis en carrés de 8 cm de côté. • Mélangez ensemble les ingrédients de la crème d'amandes et déposez-en une cuillère au centre de chaque carré. • Rabattez les 4 coins de pâte par-dessus et laissez reposer 1 h 30 mn. • Préchauffez le four à th. 6/180°. Dorez les Danish avec le jaune restant, et enfournez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, 15 mn environ.

à table + **Décorez avec de la glace royale (blanc d'œuf et sucre glace).**

4

5

www.ebooks-land.net

d'autres recettes de cuisine du monde sur www.elleatable.fr

Dans la suite « Musée » du Royal Radisson SAS.

LES BONNES ADRESSES DE COPENHAGUE

Merci à Sarah Chevalier, Henrik Thierlein et aux offices du tourisme royaux du Danemark et de Copenhague, ainsi qu'à Caroline Eckart pour leur aide précieuse.

où dormir

> Royal Radisson SAS

Hammerichsgade 1, tél. 38 15 65 00. www.radissonsas.com

Le plus vieil hôtel design du monde a été conçu en 1959 par le célèbre architecte Arne Jacobsen, dont les créations allant des chaises « Série 7 » à la station-service Texaco de Charlottenlund semblent tout droit sorties d'un métrage de Jacques Tati. Si l'ensemble des chambres est de facture récente, l'établissement a pieusement préservé la superbe suite 606 en l'état, avec tout son mobilier d'origine. Quant au gastro Alberto K, situé au dernier étage, on y sert une cuisine regardant vers l'Italie, avec de belles trouvailles comme les chips de polenta, en fait du pop corn à la structure déconstruite.

> Hôtel boutique Nimb

Bernstoffsgade 5, tél. 88 70 00 00. www.nimb.dk

Le propriétaire de cette ancienne salle de bal a commencé comme importateur de vins Georges Dubœuf avant d'en faire une grande épicerie fine, puis l'un des hôtels les plus courus de la capitale. Les treize chambres sont meublées comme des suites, dans une veine rococo : lits à baldaquin, buffets en bois précieux, chinoiseries et rideaux de brocard. L'endroit compte une vinothèque, une microbrasserie au menu décontracté et un excellent gastro dirigé par le talentueux Thomas Herman. Inoubliable afternoon tea dans le lobby, sous les lambris doublés chrome et les fresques de Catherine Raben Davidsen.

où manger

> Custom House

Havnegade 44, tél. 33 31 01 30. www.customhouse.dk

La splendide douane de mer a été investie par le restaurateur (et père de la chaîne Habitat) Terence Conran, qui y a planté trois restos chics à l'atmosphère feutrée : le restaurant Ebisu à dominante japonaise, l'italien Bacino, et un Bar&Grill.

Délicieux plats de poisson chez Bernard Plakat.

> Fish To Go

Sur une échoppe de la place Kultorvet, tél. 23 60 04 46. www.fishtogo.dk

Croisé au Noma, où son pote René Redzepi le laisse faire sa plonge, Bernard Plakat a géré quelques grandes adresses à Copenhague, avant de s'en tenir à une échoppe qui marche sur des roulottes. Au menu du « fichetougo », savoureux plats de poisson à avaler sur le pouce. Bernard recommande le Slagteren ved Kultorvet (Frederiksborggade 4, tél. 33 12 29 02, www.kultorvet.dk) pour vos achats de corned-beef et de saucisses fumées, qui sont en honneur chez ce boucher charcutier considéré comme le meilleur de Copenhague.

> Koefoed

Landgreven 3, tél. 56 48 22 24. www.restaurant-koefoed.dk

Ce bistrot spécialisé dans la cuisine de l'île de Bornholm porte le nom de famille le plus récursif du coin, comme si on baptisait Renaudot un resto de produits rétais. Pour le jeune patron, nul n'est prophète en son pays, et il fallait donc réussir à Copenhague pour convaincre les îliens de la valeur de leurs traditions culinaires. Excellente cuisine à base d'huile de colza pressée à froid et assiettes de poissons fumés à savourer avec un verre d'aquavit ou de rouge gazeux. Le tout dans un décor minimaliste blanchi à la chaux, on croirait manger dans l'enceinte d'une des célèbres églises rondes de l'île.

> Meyers Deli

Gammel Kongevej 107, tél. 33 25 45 95. www.meyersmad.dk

Quand le chef entrepreneur Claus Meyer a ouvert son propre deli, il menait déjà une guerre de « courses » en fournissant

Photos J. C. Amiel

Les Délices chez Meyer.

des produits triés sur le volet aux grands restaurants du pays. Propriétaire de plusieurs fermes, de vignes sur les Côtes-du-rhône et louant les services d'une authentique fumerie alimentaire dans le « fishpacking » de Copenhague, avec en bout de ligne du maquereau et du saumon fumé premier choix, sa marque compte aujourd'hui une foultitude d'articles que l'on vient déguster ici en assiettes du jour.

> Royal Cafe
Amagertorv 6, tél. 38 14 95 27. www.theroyalcafe.dk
Installée en annexe de la manufacture royale de porcelaine, cette cantine chic accoutrée de papier peint à fleurs, de lustres et de portraits de cour propose de délicieux assortiments de « smushis », mini-tartines façon « smørrebrød » aux saumon, crevettes, saucisse, pâté, etc. Nombreuses tartes du jour.

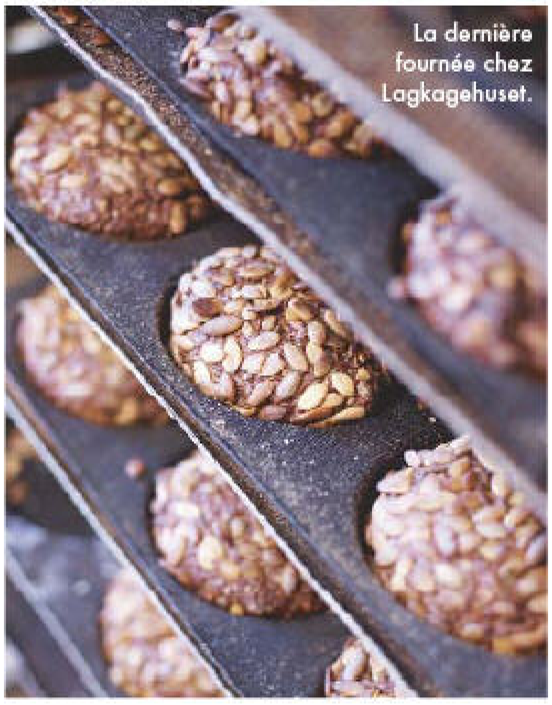
Un décor à la Colette au Royal Cafe.

> Umami
Kongensgade 59, tél. 33 38 75 00 www.restaurantumami.dk
Dessiné par le cabinet britannique Orbit, ce resto d'inspiration nippone jouit d'un décor à géométrie variable. Le bar intimiste (excellents cocktails de saké) avec ses tables en bois laqué comme du formica accède à un hall aux lignes épurées, où l'on sert des produits en prise directe avec le Soleil Levant. Descendez visiter les toilettes : le lieu ayant été une banque, ceux-ci ont du coffre...

où prendre un café, déguster une bonne pâtisserie

> Boulangerie Reinh van Hauen
Store Kongensgade 45, tél. 33 93 17 03.
Bonne adresse très centrale.

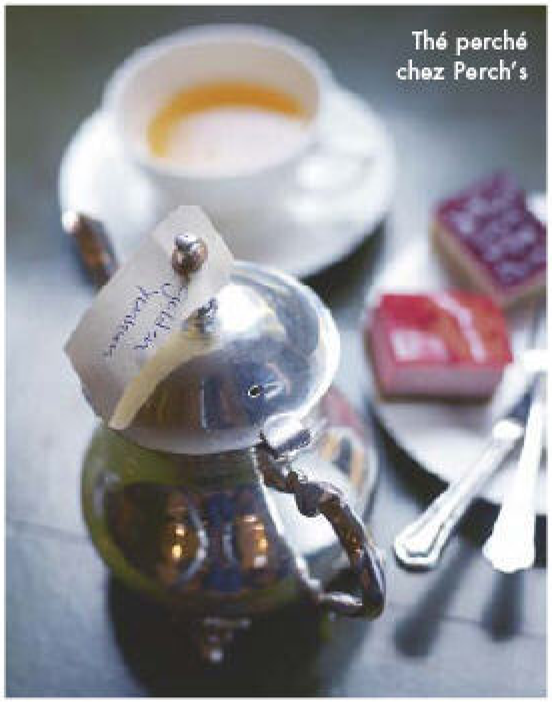
> Granola
Værnedamsvej 4, tél. 33 25 00 80.
Ce ravissant café collectionne les douceurs comme les objets chinés. Une halte idéale dans ce coin un peu boursouflé de Vestebro.



La dernière fournée chez Lagkagehuset.

> Lagkagehuset
Torvegade 45, www.lagkagehuset.dk
Excellente boulangerie alignant plus de 30 références de pains spéciaux, que l'on sent cuire toute la journée dans les deux fours jouxtant le comptoir. Fait aussi café.

> Laudromat Café
Elmegade 15, tél. 35 35 26 72. www.thelaundromatcafe.com
Le patron de ce café laverie s'est essoré les méninges pour vous donner envie d'aller faire la lessive. On attend son linge devant une grosse part de gâteau après avoir pioché un roman de gare dans la bibliothèque. Une adresse branchée qui ne tourne jamais à vide.



Thé perché chez Perch's

> Perch's
Kronprinsensgade 5, tél. 33 15 35 62, www.perchs.dk
Il règne un air de vieux manoir chez ce détaillant de thés ouvert sans interruption depuis 1835, où les murs sont tapissés de cuir doré au filigrane d'or. La maison permet à ses clients de composer en direct leurs propres blends, une vénérable tradition revenue au goût du jour. Dégustations et cream tea à l'étage.

> Tea Time
Birkegade 3, tél. 35 35 50 58. www.tea-time.dk
On boit le thé couché sur des roses dans cette maison de poupée toute d'alcôves et de draperies carnées. Scones, mignardises et cupcakes psychédéliques poussent à la philosophie dans le boudoir.

où boire un verre

> Karriere
Flæsketorvet 57-67, tél. 33 21 55 09. www.karrierebar.dk
Un bar resto planqué dans une impasse de chevillards. Les luminaires sont l'œuvre hallucinée de l'artiste Olafur Eliasson. Dance-floor le week-end.

> The Moose
Sværtegade 5, tél. 33 91 42 91.
Les bars de moins de 40m² comme celui-ci sont épargnés par la loi anti-tabac, perpétuant la tradition des « cafés bruns » qui remonte aux tavernes de matelots. Ambiance fumante.

> Nørrebro Bryghus
Ryesgade 3, tél. 35 30 05 30. www.noerrebrobryghus.dk
On brasse sur place plus de 60 bières de façon artisanale et selon l'inspiration du moment : stout bavaroise non filtrée, aux fruits, aux épices, certaines vieillissent même dans un fût à porto. Bonne carte du jour, pas du genre à se faire mousser.

« Inoubliable afternoon tea, à l'hôtel Nimb.

Comment y aller

Pour joindre Copenhague, composez le 0045 suivi du numéro de votre correspondant.
Y aller : La compagnie aérienne Scandinavian Airlines SAS affrète 4 vols quotidiens depuis l'aéroport Charles-de-Gaulle à destination de Copenhague. Infos sur www.flysas.fr
A lire : Le Guide du Routard Danemark & Suède 2009, éd. Hachette.
Informations : Auprès des offices du tourisme royaux du Danemark et de Copenhague
• www.visitdenmark.fr • www.visitcopenhague.com

Achats

> Bodum Hus
Østergade 10 (sur le Strøget), tél. 33 36 40 80. www.bodum.com
La grande adresse de cette marque d'ustensiles design.

> Emmerys
Store Strandstræde 21, tél. 33 93 01 33. www.emmerys.dk
Le store de cette chaîne d'épiceries fines vaut le détour pour son plafond en porcelaine typique des anciennes boucheries

> Illums Bolighus
Enseigne principale sur le Strøget, à Amagertorv 10, tél. 33 14 19 41. www.illumsbolighus.com
L'institution danoise en matière d'ameublement.

> Kunst og Køkkentøj (Kok)
Østergade 26, tél. 33 13 15 56.
Beaucoup de choix chez ce spécialiste des ustensiles de cuisine.

> Løgismose-Nimb
Bernstoffsgade 5, tél. 88 70 00 60. www.nimb.dk
Le rayon épicerie de l'hôtel boutique Nimb, véritable association de malfaiteur avec la grande confiseuse Summerbird, regorge de mets raffinés aux récipients faisant belle contenance. Laiterie toujours en usage derrière la baie vitrée. Hot-dogs gourmets à emporter.

Flødebolle, divines guimauves enrobées de chocolat.

> Retrograd
Gunløgsgade 8, tél. 22 41 46 57.
Depuis l'ouverture de la superbe piscine découverte du port, ce petit broco s'est soudain mis à liquider ses stocks. « Ça a réanimé le quartier. En été, c'est carrément la foire » révèle le proprio, un guitariste de flamenco devenu fourgue de mobilier à l'esthétique industrielle. On trouve chez lui des vases en mélamine, de la porcelaine des usines Løvemose ou des jeux de coquetières en faïence produits entre les années vingt et soixante-dix : « souvent les gens croient reconnaître un ustensile de leur enfance, ce sont des objets à forte charge affective. Evidemment je fais le tri, on trouvait plein de nanars dans les années 40 ».

> Special Købmanden
Hovedvagtsgade 6, tél. 33 15 12 88, specialkoebmanden.dk
Une épicerie rigolote où l'on trouve tous les ingrédients pour fabriquer des cupcakes.

à voir/à faire

> Musée d'Art Moderne de Louisiana
Dans la ville d'Humlebæk, à 34 km de Copenhague, tél. 49 19 07 19, www.louisiana.dk
Imaginez des œuvres de César, Giacometti, Bacon et Dubuffet reposant au bord de la Baltique, dans un sanctuaire bucolique dont le jardin est dû en partie à l'urbaniste français Dominique Perrault. Une magnifique collection.

> Nationalmuseet
Frederiksholms Kanal 12, tél. 33 13 44 11. www.natmus.dk
Ne manquez pas les ailes consacrées à la préhistoire danoise, avec en pièce maîtresse un attelage en or allégorisant la course du soleil. Superbes pierres runiques et nombreux trésors Vikings.

> Tivoli
Vesterbrogade 3, tél. 33 15 10 01, www.tivoli.dk
Ce parc d'attractions du centre-ville vieux de plus de 150 ans manège encore comme un chef pour attirer petits et amateurs de sensations fortes.

Photos J. C. Amiel

ELLE à table PASSIONS

retrouvez toute la sélection sur le site
www.ellepassions.com

A TOUTE VAPEUR !

SUR LE SITE ELLEPASSIONS.COM DEMO VIDEO

Cuisson au micro-ondes ou traditionnelle, ce cuit vapeur Mastrad vous assure une cuisine saine, diététique et savoureuse en quelques minutes seulement. Vos légumes sont croquants, vos viandes et poissons tendres à souhait. Vitamines, minéraux et saveurs sont préservés pour une vraie cuisine bien-être. Ses deux paniers vous offrent la possibilité de préparer un repas complet et peuvent s'utiliser seuls sur une casserole (Ø 16 à 20 cm) et servent également de passoire pour rincer les légumes. Le bol avec son couvercle est idéal pour le service et la conservation.

Silicone et polycarbonate. Ce cuit vapeur est composé d'un bol de 2,2L dans lequel on met l'eau, de 2 paniers vapeur et d'un couvercle. Ø 21cm, contenance totale 3,2L. Passe au lave-vaisselle et au congélateur. Coloris : noir (NO), vert (VE). Cuit vapeur (Réf. LAJ01T425) 39,90 €

FRAIS DE PORT OFFERTS

LA MANDOLINE MULTI-RÂPES

Sur pied pour couper directement au dessus de votre plat. ABS et lames inox. 5 lames pour trancher, râper, émincer et découper en frites. Une molette permet de régler l'épaisseur de coupe et une autre molette fait apparaître taille-frites et taille-julienne. Le poussoir vous évite les coupures. Pied repliable anti-dérapant. 34 x 13,50 cm. Lavable en machine.

(Réf. LAJ01T194) 25 €

Design graphique : de stijl - Photos non contractuelles

3 FAÇONS DE COMMANDER

TÉLÉPHONE : de 9h à 19h sauf le samedi de 10h à 18h N° Indigo 0 825 08 40 04 - **DE L'ÉTRANGER :** 00 33 2 47 31 25 75 - Paiement par CB uniquement.

COURRIER : Bon à retourner à : Boutique ELLE - PASSIONS 37932 TOURS Cedex 9, avec votre règlement, libellé à l'ordre d'ECEP - **INTERNET :** www.ellepassions.com

BON DE COMMANDE

N° de client :

Nom : Prénom :

Adresse :

Ville : Code postal :

Tél : E-mail :

☐ **Oui, je désire profiter de l'offre ELLE-PASSIONS et je commande :**

Produit	Références	Quantité	Prix unitaire	Prix total
Le cuit vapeur Mastrad vert	LAJ01T425VE		39,90 €	€
Le cuit vapeur Mastrad Noir	LAJ01T425NO		39,90 €	€
La mandoline multi-râpes Mastrad	LAJ01T194		25 €	€
L'éplucheur peaux fines Mastrad	LAJ01T234		7,50 €	€
Boîte fiche recette plastique	LAJ01EC00BC		11,90 €	€
6 intercalaires (boîte recette)	LAJ01EC0400		5 €	€
200 étuis (boîte recette)	LAJ01C0300		7 €	€
1 boîte fiche recette + 200 étuis + 6 intercalaires	LAJ01C00LBC		~~23,90 €~~ 20,90 €	€
Frais d'envoi *(Dom-Tom et étranger - frais d'envoi sur demande)* GRATUITS				~~7,50 €~~
	Total en euros			€

Offre valable jusqu'au 06/03/2009

Livraison sous 8 jours pour les articles en stock. En cas d'indisponibilité, une lettre d'information vous sera envoyée sous 15 jours.

Je joins mon règlement *(libellé à l'ordre d'ECEP)* :

☐ Chèque bancaire ou postal ☐ CB ☐ Mandat lettre

N° CB :

Date de validité : Clé de contrôle : *(3 chiffres au dos de la CB)*

☐ Ma commande atteint 75 €, je paye en 3 fois, sans frais et vous autorise à débiter ma carte bancaire.

Signature :

OFFRE SPÉCIALE
1 boîte + 200 étuis + 6 intercalaires
20,90 € ~~23,90 €~~

BEST OF
L'éplucheur peaux fines Mastrad double lame amovible en inox. (Réf. LAJ01T234) 7,50 €

LAJ01

Afin de mieux vous connaître : Etes-vous abonné(e) ☐ oui ☐ non

Date de naissance :

Siège social : ECEP, 149, rue Anatole-France, 92 592 Levallois-Perret Cedex
Vous disposez d'un droit d'accès et de rectification de vos coordonnées qui, sauf opposition écrite de votre part, pourront être cédées à des organismes extérieurs (Loi du 06.01.1978). Vous disposez d'un droit de rétractation de 7 jours à réception de la marchandise, sauf dans les cas où cette obligation n'est pas applicable.

ALBA PEZONE

Alba Pezone a fait de son amour pour la cuisine un métier. Journaliste gastronomique, elle a ouvert à Paris une école de cuisine italienne, Parole in Cucina. A vos casseroles.

photos **Olivier Gachen**
réalisation **Sandrine Giacobetti**

www.ebooks-land.net

Les trucs d'Alba

"Une recette avec très peu de sucre et très peu de beurre, parfaite aussi pour réaliser un fond de tarte. J'ai un faible pour la tarte à l'orange et aussi celle aux figues."

BISCUITS À L'ANIS ET AU VIN DOUX DE TOSCANE *(6-8 pers.)(Cantuccini al Vin Santo)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 35 mn

200 g de farine - 80 g de sucre
40 g de beurre à température
50 g d'amandes émondées coupées en bâtonnets
le zeste râpé de 1 citron non traité
1 œuf entier + 1 jaune d'œuf
1 à 2 gouttes d'essence d'amande amère
1 c. à café de graines d'anis
2 à 3 c. à soupe de Vin Santo (vin doux de Toscane)
1 sachet de levure chimique

Préchauffez le four à th. 6/180°. • Dans un saladier, pétrissez ensemble tous les ingrédients. • Roulez cette pâte pour former des « saucissons » plus ou moins gros (de 1 à 3 cm de diamètre selon vos goûts). • Déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et faites-les cuire pendant 20 mn environ : ils doivent « croûter » (durcir) sans dorer. • Sortez la plaque du four et coupez les « saucissons » en tranches biseautées de 1 cm d'épaisseur en vous aidant d'un couteau avec une lame effilée. • Remettez les biscuits au four pendant 10 mn environ. • Terminez la cuisson sous le gril, pendant 1 à 2 mn, en retournant les biscuits de tous les côtés et sous haute surveillance : les cantuccinis doivent être dorés et croquants.

à table + **Ces petits biscuits secs d'origine toscane étaient autrefois consommés surtout au moment des fêtes : Noël et Pâques. Aujourd'hui, pour le plus grand plaisir des gourmands, on les consomme tout au long de l'année.**

> A Naples, ces petits biscuits sont réalisés avec des pistaches vertes non salées grossièrement concassées et des zestes d'orange à la place des amandes et des zestes de citron.

> Il n'y a pas de taille "standard" pour les cantuccinis. C'est selon le goût de chacun.

Avec ce menu, servez…

un **Passito di Pantelleria Sangue d'Oro,** nez de fleurs d'acacia et d'oranger, arômes de figue, d'abricot confit et de pâte d'amande.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.
A consommer avec modération.

www.ebooks-land.net

Parole in Cucina, 5, impasse du Curé, 75018 Paris, tél. 01 55 79 19 13. Et sur www.paroleincucina.com

toutes les recettes d'Alba Pezone sont sur www.elleatable.fr

Grana Padano *L'excellence*

Né au XIIe siècle dans la plaine de Padane, le Grana Padano, fromage à pâte dure, affiné entre 9 et 24 mois, a traversé l'histoire sans jamais perdre en qualité jusqu'à la consécration par une Dénomination d'origine au milieu du XXe siècle. Fabriqué selon des règles millénaires instaurées par les moines bénédictins, ce fromage possède des caractéristiques nutritionnelles uniques ainsi que diététiques. En vente chez les fromagers. Infos sur www.granapadano.it

Marqués de Cáceres *Le bonheur des vendanges 2008*

Marque des vins de Rioja numéro un parmi les consommateurs espagnols de vins de qualité, Marqués de Cáceres proposera des vins millésimés 2009 riches en couleur, en intensité aromatique et en structure malgré des conditions climatiques inhabituelles. Des vendanges sans pluie et des températures nocturnes basses ont permis une qualité très bonne de la récolte, quoique peu importante (surtout en blanc). Le millésime 2009 sera en vente chez Nicolas (www.nicolas.com) et se dégustera sur les bonnes tables de la restauration.

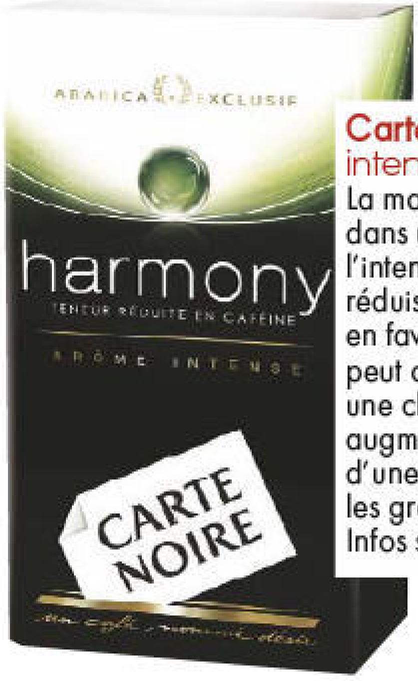
Martini® *L'authenticité comme valeur*

Né en 1863 du talent et de la passion de deux pionniers : Alessandro Martini et Luigi Rossi, sa recette, tenue secrète, composée de 40 plantes aromatiques repose sur un savoir-faire artisanal. Martini® est une expérience plurielle qui se compose de quatre expressions au caractère unique : Martini® Rosso, aux notes herbales, Martini® Bianco, aux notes florales, Martini® Rosato, aux notes épicées, et Martini® Dry, au goût sec. Martini® se déguste avec style et élégance « On the rocks », en cocktail ou allongé de Tonic.

Dans un verre long drink Martini,
• Versez 4 dés de citron vert, 5 feuilles de menthe fraîche, 2 c. à café de sucre roux. Bien écraser avec un pilon. • Ajouter 6 cl de Martini® Rosato et compléter de glace pilée et d'eau gazeuse.

Bernard Magrez *Des coffrets Saint-Valentin d'exception*

Près de l'Opéra, la cave Bernard Magrez vous propose pour la Saint-Valentin un choix de coffrets originaux qui séduiront hommes et femmes. Un coffret caviar d'Aquitaine sélection Pape Clément offrant une bouteille de Château Pape Clément blanc 2003 et une boîte de caviar d'Aquitaine Sturia (389 €) ; un coffret « Cuvées personnelles » Bernard Magrez, Cécile-Marie et Philippe-Paul avec trois grands crus bordelais Château Pape Clément, Château La Tour Carnet et Château Fombrauge (600 €) ; un coffret Sauternes et Foie Gras composé d'une bouteille de Sauternes de ma Fille 2005 et d'un bloc de foie gras de canard entier (499 €). www.boutique-bernard-magrez.fr



Carte Noire *Harmony : des arômes intenses et moins de caféine.*

La marque a réussi le pari étonnant de réunir dans un même café tous les arômes et toute l'intensité du Carte Noire Classique tout en réduisant la caféine de 30 %. Cette prouesse va en faveur de l'instant plaisir café puisque chacun peut continuer à boire les cafés quotidiens avec une chute significative de la caféine ou à loisir augmenter sa consommation de tous les jours d'une tasse. Prix conseillé 2,99 €. En vente dans les grandes et moyennes surfaces. Infos sur www.cartenoirepro.com

ABONNEZ-VOUS À ELLE à table

1 AN d'abonnement
(6 numéros)
pour
15€
seulement
au lieu de ~~21~~ €

Soit près de **29%** d'économie

+ EN CADEAU

Le sac shopping **bayadère**

Ce sac, au format généreux et aux couleurs tendance, deviendra vite le compagnon idéal de toutes vos sorties : pour les courses ou pour le shopping.

Matière : nylon 600D - Dim : 40 X 34 X 25 cm - Poche intérieure zippée 18 X 16 cm + poche téléphone 10 X 6.5 cm - Fermeture par velcro + pressions métal sur le côté

COUTAL AGENCE TÉ

BULLETIN D'ABONNEMENT

Bulletin à renvoyer sous enveloppe non affranchie à **ELLE à table - Libre réponse n° 90187 - 59789 Lille cedex 9** ET404

❑ **OUI,** je désire m'abonner à ELLE à Table grand format 1 AN - 6 numéros pour **15 € seulement** au lieu de ~~21~~ €,
SOIT PRÈS DE 29% D'ÉCONOMIE.
JE RECEVRAI EN CADEAU CE MAGNIFIQUE SAC BAYADÈRE.

Ci-joint mon règlement par :
❑ chèque bancaire ou postal à l'ordre de ELLE à table
❑ CB N° |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|
Expire le : |_|_| Mois |_|_| Année

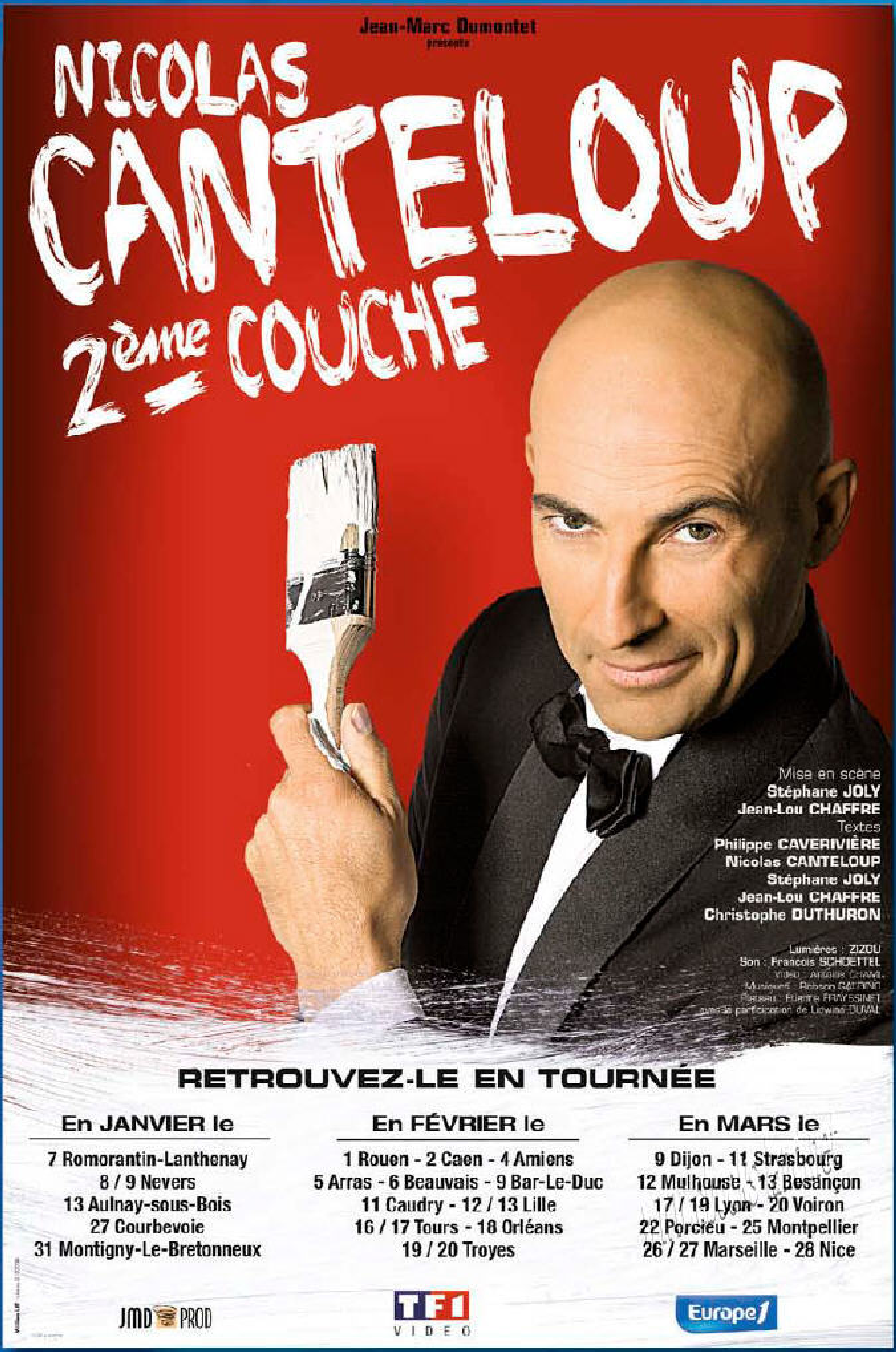
Signature

Nom : ....
Prénom : ....
Adresse : ....
.... Code postal : |_|_|_|_|_|
Ville : ....
Tél. |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|
E-mail : .... @ ....

J'accepte que mon adresse e-mail soit utilisée à des fins commerciales par ELLE à Table : ❑ et ses partenaires : ❑.

Offre valable 2 mois, exclusivement réservée à la France métropolitaine. Après enregistrement de votre règlement, vous recevrez sous 4 à 8 semaines environ votre 1er numéro de ELLE à table grand format et sous 4 à 6 semaines environ le sac bayadère par pli séparé. Si vous n'êtes pas satisfait, nous vous remboursons immédiatement les numéros restants à servir sur simple demande. Informatique et Libertés : le droit d'accès et de rectification des données concernant les abonnés peut s'exercer auprès du Service Abonnements. Sauf opposition formulée par écrit, les données peuvent être communiquées à des organismes extérieurs. Hachette Filipacchi Associés - 149, rue Anatole France - 92534 Levallois-Perret cedex - RCS Nanterre B 324 286 319 - Tél. : 01 45 36 77 30.

Europe1 partenaire de Nicolas CANTELOUP



Retrouvez Nicolas CANTELOUP sur Europe1
dans "LA REVUE DE PRESQUE"
tous les matins à partir de 8h35*.

* Du lundi au vendredi

Europe1
europe1.fr

ELLE à table

Président d'honneur Daniel Filipacchi
Direction de la rédaction Sandrine Giacobetti
Rédaction en chef Sandrine Giacobetti
Direction de la création Yves Goube
Direction artistique Virginie Demachy
Secrétariat de rédaction Hélène Mallein
1re Secrétaire de rédaction
Assistante de rédaction Hélène Mörch-Bernard
Collaboration : Josette Theilot (maquette)
Sophie Martel (SR) - Natacha Arnoult - Julien Bouré
Michel Creignou - Trish Deseine - Clotilde Dusoulier
Frédérique de Granvilliers - Stéphanie Huré - Marie Leteuré
Véronique Liègeois - Valérie Lhomme - Dominique Malet -
Anna Penotti - Emmanuelle Robin
Rédaction en chef technique Didier Fretel
Photothèque Sylvie Garnier
Promotion Relations Extérieures Alice Maine
Label Claude Hovhanessian-Gandillon, Directrice
Marketing Direct Sandrine Mascle, Directrice
Charlotte Bouché,
assistées de Céline Péronnet
Diffusion Antoine Boiron, Directeur des ventes
J.-P. Goguet-Chapuis - N.Sacher
Rédaction 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex. Tél. 01 41 34 66 87 Fax. 01 41 34 67 10.
E-mail : courrierelleatable@hfp.fr
Lagardère Active International
Directeur général Jean de Boisdeffre
Fabrizio Lo Cicero, Directeur délégué
Bernard Seux, Directeur opérations réseaux
Mathilde de Noes, Responsable syndication
Cristina Romero, Responsable productions

Publicité : Lagardère Publicité
31, rue du Colisée, 75008 Paris.
Constance Benqué, Présidente
Philippe Pignol, Directeur Général
Séverine Boutry, Directrice Commerciale
Sophie Rougeot, Directrice de publicité
Samira Djelti, Assistante de publicité (tél. 01 53 96 33 43)
Nathalie Felix-Cuellar - Stéphanie Van Troeyen
Sophie Goussu - Fabrice Guillemain - Delphine Minor
Emmanuelle Hermant - Jeanne Paillet - Sandrine Tusseau

ELLE à table est édité par Hachette Filipacchi Associés, SNC au capital de 78300 €.
Siège social : 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex.
Associés : Hachette Filipacchi Presse, Publications France Monde
Directeur Général des publications : Bruno Lesouëf
Directeur Général des rédactions : Christian de Villeneuve
Directeur de la publication : Bruno Lesouëf
Editeur : Philippe Khyr
Directrice déléguée : Valérie Meyer-Cazeaux

Les marques ELLE® et À TABLE™ sont la propriété de Hachette Filipacchi Presse.
Hachette Filipacchi Associés est une filiale de Hachette Filipacchi Médias SAS.

Président du directoire : Didier Quillot

Tous droits de reproduction réservés. Pré-presse : Hafiba.
Imprimé en Italie/Printed in Italia. (Union européenne) par Elcograf, Beverate di Brivio - Italie.
Dépôt légal : 1er trimestre 2009.
© par Hachette Filipacchi Associés. ISSN 1293-5948.
Commission paritaire : 0309 K 78786.

cim contrôle 2007 — OJD PRESSE PAYANTE 2007

ISSN : 1293-5948
La reproduction, même partielle, des articles et illustrations parus dans ELLE à table est interdite. ElLE à table décline toute responsabilité pour les documents remis. Les manuscrits non insérés ne sont pas rendus. Les indications de marques et les adresses qui figurent dans les pages rédactionnelles de ce numéro sont données à titre d'information sans aucun but publicitaire. Les prix peuvent être soumis à de légères variations.

ABONNEMENTS
BP 50002 – 59718 LILLE Cedex 9, tél. 01 45 36 77 30.
Fax 01 41 34 93 90. e.mail : abonnementselleatable@cba.fr.
Tarifs France (1 an/6 numéros) 17€.
Etranger : nous consulter au tél. 01 45 36 77 30.
Anciens numéros, tél. 03 20 12 86 01 (3,50€ par numéro, 1,10€ de port).

INDEX DES RECETTES

Ce dessin renvoie à nos fiches-recettes, p. 122

ENTREES

p. 34 Bouillon au lard
p. 33 Guacamole
p. 86 Radis « vivants »
Rillettes de grattons de canard, skyr maison
p. 37 Rillettes de sardines
p. 46 Salade de butternut aux graines et huile de courge
Œufs de caille au goût fumé
Salade d'hiver à la sucrine du Berry
p. 23 Soupe de céleri et châtaignes
p. 69 Soupe de poireaux et pommes de terre au lait de coco
p. 23 Soupe de lentilles à l'indienne
Terrine de campagne
p. 44 Velouté de butternut aux châtaignes
p. 78 Velouté de châtaignes à la poire et au bleu
p. 106 Velouté de chou vert et coquilles saint-jacques au sel fumé
Velouté de petits pois à la menthe

PLATS

PÂTES, RIZ ET LÉGUMES

p. 91 Couscous aux légumes
p. 68 Brocolis grillés à la pâte de sésame
Giraumont au miel, aux épices et au four
p. 59 Légumes racines et lardons confits
p. 60 Oignons farcis à l'agneau et confits
p. 46 Petits potimarrons à la tomme de Savoie

POISSONS ET CRUSTACÉS

Palourdes, comme une balade sur la plage danoise
p. 90 Parmentier de poisson aux carottes
p. 68 Pâtes au saumon et au curry
p. 58 Pavés de cabillaud confits à la graisse d'oie et betterave Georgia
p. 105 Saumon grillé, amandes et beurre de noisettes mousseline
p. 99 Tartare de saint-jacques et lentilles à l'anis

VIANDES ET ŒUFS

p. 36 Cocotte d'agneau façon tagine
p. 63 Confit de canard et purée aux herbes
p. 62 Confit de poulet aux fruits secs
p. 64 Dinde aux fruits secs et légumes d'hiver
p. 33 Epaule d'agneau aux épices
Filet de porc confit à l'ail
p. 79 Filet mignon de porc à la tapenade et pommes de terre vapeur
p. 91 Filets sautés aux légumes façon thaïe
p. 55 Gigot d'agneau à l'indienne
p. 38 Œufs brouillés crémeux
p. 40 Poulet fermier à la serviette
p. 68 Poulet pané aux cacahuètes wasabi
Souris d'agneau fondantes
p. 49 Tagine de veau au potiron et aux coings
p. 57 Travers de porc confits au Coca-cola

DESSERTS

p. 115 Biscuits à l'anis au vin doux de Toscane
p. 69 Cake au thé vert matcha
Cake sucrine du Berry et poires
p. 41 Crèmes à la vanille
p. 22 Crèmes au chocolat express
p. 69 Crèmes brûlées au thé vert matcha
p. 92 Crumble de quetsches aux spéculos
p. 109 Danish pastry
p. 72 Galette des Rois de Christophe Felder
p. 81 Gâteau au chocolat extra-plat d'Anne-So
p. 39 Gâteaux moelleux aux noisettes
p. 69 Financiers au thé vert matcha
p. 33 Fruits secs macérés
p. 21 Les truffes de Poppy
Mendiants
Moelleux au chocolat
p. 92 Moelleux de ricotta à l'orange
Petits gâteaux au giraumont et à l'orange
Pets de nonne au potiron de Lydia
p. 22 Petits pots de crème au café
p. 92 Pommes cannelle express
p. 86 Rye bread perdu, lait au siphon, sorbet au yaourt
p. 108 Riz au lait
Tatin aux noix

DIVERS ET BOISSONS

p. 46 Cappuccino de potimarron au cacao
p. 109 Danish pastry
p. 35 Irish coffee
Muesli aux framboises
p. 38 Pain aux fruits secs
p. 37 Thé à la menthe

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

LE JOYAU DE LA COURONNE, p. 16

Gérard Mulot, tél. 01 43 26 85 77.
La Maison du Chocolat, www.lamaisonduchocolat.com
Ladurée, www.laduree.fr
Lenôtre, www.lenotre.fr
Les Enfants Gâtés, tél. 01 47 63 55 70.
Monoprix, www.monoprix.fr
Picard, www.picard.fr
Stéphane Secco, tél. 01 43 17 35 20.
Stéphane Vandermeersch, tél. 01 43 47 21 66.

CLOTILDE DUSOULIER, p. 20

Site de Clotilde : chocolateandzucchini.com
Poppy Raw Chocolate, sur chocolatcru.fr
Bob's Juice Bar, 15, rue Lucien Sampaix, 75010 Paris, tél. 06 82 63 72 74.
Chocolatitudes, 57, rue Daguerre, 75014 Paris, tél. 01 42 18 49 02 et www.chocolatitudes.com
La Cocotte, 5, rue Paul Bert, 75011 Paris, tél. 09 54 73 17 77 et www.lacocotte.net
Pousse-Pousse, 7, rue Notre-Dame de Lorette, 75009 Paris, tél. 01 53 16 10 81.
Pour les superfoods et le cacao cru :
Totum, 23, rue des Vinaigriers, 75010 Paris, tél. 01 42 01 03 44 et vente par correspondance sur www.totum.fr

POTIRON, COURGES & CO, LES BELLES RONDEURS DE L'HIVER, p. 42

La Sensitive, tél. 01 43 54 78 32, vente par correspondance au 01 43 20 54 51.
The Conran Shop, tél. 01 42 84 10 01.

ON FAIT QUOI AVEC UN CROCK-POT, p. 54

Cuisinart, infos points de vente au 00 800 2 011 2 014.
Jarden, infos points de vente au 0 800 820 817.
Kenwood, tél. 0 820 043 043.

CONFITS DE DÉVOTION, p. 56

Emery & cie, tél. 01 44 87 02 02.
Joël Thiebault, les mercredis et samedis sur le marché de l'Alma, avenue du Président-Wilson, 75016 Paris.
Mamie Gâteaux, tél. 01 422 223 215.
Revol, tél. 04 37 45 35 53.
Sentou, tél. 01 45 49 00 05.

GOURMET EN HERBE, p. 64

Bon Ton Bazar, tél. 01 42 22 77 69.

CUISINE DU PLACARD, p. 66

Kimonoya, tél. 01 48 87 30 24.
Le Bon Marché Rive Gauche, tél 01 42 22 05 63.
Sensitive et Fils, tél 01 43 72 33 96.

LES INVENTIONS DU PÂTISSIER FELDER, p. 70

Ateliers de pâtisserie avec Christophe Felder au Jardin d'Acclimatation de Paris, Bois de Boulogne, 75116 Paris. Renseignements et inscriptions : tél. 01 40 67 99 05. www.jardindacclimatation.fr (cliquez sur Ateliers Parents).
Programme ateliers (pour adultes) : www.christophe-felder.com

GUÉNOLÉE COURCOUX TERRE-MÈRE, p. 76

Angel des Montagnes, tél. 01 45 44 33 74 et www.angeldesmontagnes.com
AM.PM, www.ampm.fr
Astier de Villatte, tél. 01 42 60 74 13 et www.astierdevillatte.com
Blanc d'Ivoire, tél. 01 53 38 97 00.
De Bouche à Oreille, tél. 01 44 61 07 03 et

www.ebooks-land.net

ABONNEZ-VOUS rapidement et facilement à
ELLE à table
sur : **www.elleatableabo.com**

Ses restaurants

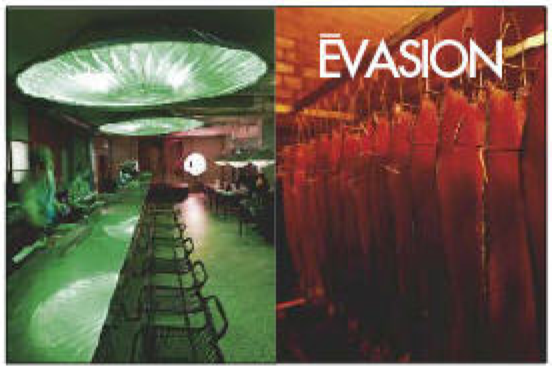
La Pomponnette, 42 rue Lepic, Paris 75018, tél. 01 46 06 08 36.
La Crémaillère, 15, place du Tertre, Paris 75018, tél. 01 46 06 58 59.
Le Pichet de Paris, 68, rue Pierre-Charron, Paris 75008, tél. 01 43 59 50 34.
Le Petit Verdot du 17e, 9, rue Fourcroy, Paris 75017, tél. 01 42 27 47 42.
Greuze, 1, rue Albert Thibaudet, Tournus 71700, tél. 03 85 51 13 52.

SAINT-JOSEPH : GLOIRE À LA SIRAH, p. 96

Domaine Cheze Cuvée Caroline 2006, en vente chez les bons cavistes.
Domaine de la Côte Sainte-Epine, tél. 04 75 08 85 35.
François de Tournon 2005 Delas, en vente sur www.1855.com
L'Arzelle 2006 Les Vins de Vienne, en vente sur www.lavinia.com
L'Olivaie 2006 Pierre et Jérôme Coursodon, en vente sur www.75cl.com
Lautaret 2006 Domaine Durand, tél. 04 75 40 46 78.
Les Granits 2005 M. Chapoutier, en vente sur www.millesima.com
Les Serines 2006 Yves Cuilleron, tél. 04 74 87 02 37.
Pierre Gonon, en vente sur www.coste-du-rhone.com
Septentrio 2006, Cave de Saint-Désirat, tél. 04 75 34 22 05.

UN PLAT, SIX VINS, p. 98

Le Vin en Tête, deux boutiques à Paris. 30, rue des Batignoles, 75017 Paris, tél. 01 44 69 04 57.
Et 48, rue Notre-Dame de Lorette, 75009 Paris, tél. 01 53 21 90 17.
Restaurant Casa Olympe, 48, rue Saint-Georges, 75009 Paris, tél. 01 42 85 26 01.
Restaurant Senderens, 9, place de la Madeleine, 75008 Paris, tél. 01 42 65 22 90.
Crozes Hermitage en vente **Au Verger de la Madeleine,** 4 boulevard Malesherbes, 75008 Paris, tél. 01 42 65 51 99.
Egalement au domaine, **Yann Chave,** La Burge 26600 Mercurol, tél. 04 75 07 42 11.
Domaine Sigalas, en vente dans les deux boutiques du Vin en Tête citées ci-dessus.
Arbois Pupillin Cuvée Le Garde-corps, en vente au domaine **Bornard Philippe,** rue de la croix Bagier, 39600 Pupillin, tél. 03 84 66 13 51.
Graves Château Villa Bel-Air, en vente sur le site www.wineandco.com.
Atelier du vin, sur www.atelierduvin.com
Arc International, sur www.arc-intl.com
Sentou, sur www.sentou.fr



ALBA PEZONE, p. 114

Idea Vino, tél. 01 43 57 10 34.

Errata sur notre numéro 61

Dans notre sujet **Cinq menus divins pour Noël,** nous avons oublié de créditer l'astucieux petit ustensile que nous avons utilisé pour décorer les cupcakes en page 81. Il s'agit du nouveau **stylo de décoration Cuisipro,** très maniable et très simple d'utilisation, il est en vente au prix de 9,90 €. Infos points de vente au 02 33 61 53 84.

Mettez-vous à table *avec nos 16 fiches-recettes*

Pour avoir toujours sous la main vos fiches-recettes sans les abîmer : voici notre boîte de rangement Elle à table. En plastique translucide (9 €), elle est idéale sur l'étagère de votre cuisine.
Elle est vendue avec, en option, un jeu de six intercalaires rigides en plastique (5 €) vous permettant de classer séparément entrées, plats et desserts... Ainsi qu'un ensemble de 200 étuis plastifiés (7 €) pour protéger vos fiches individuellement.

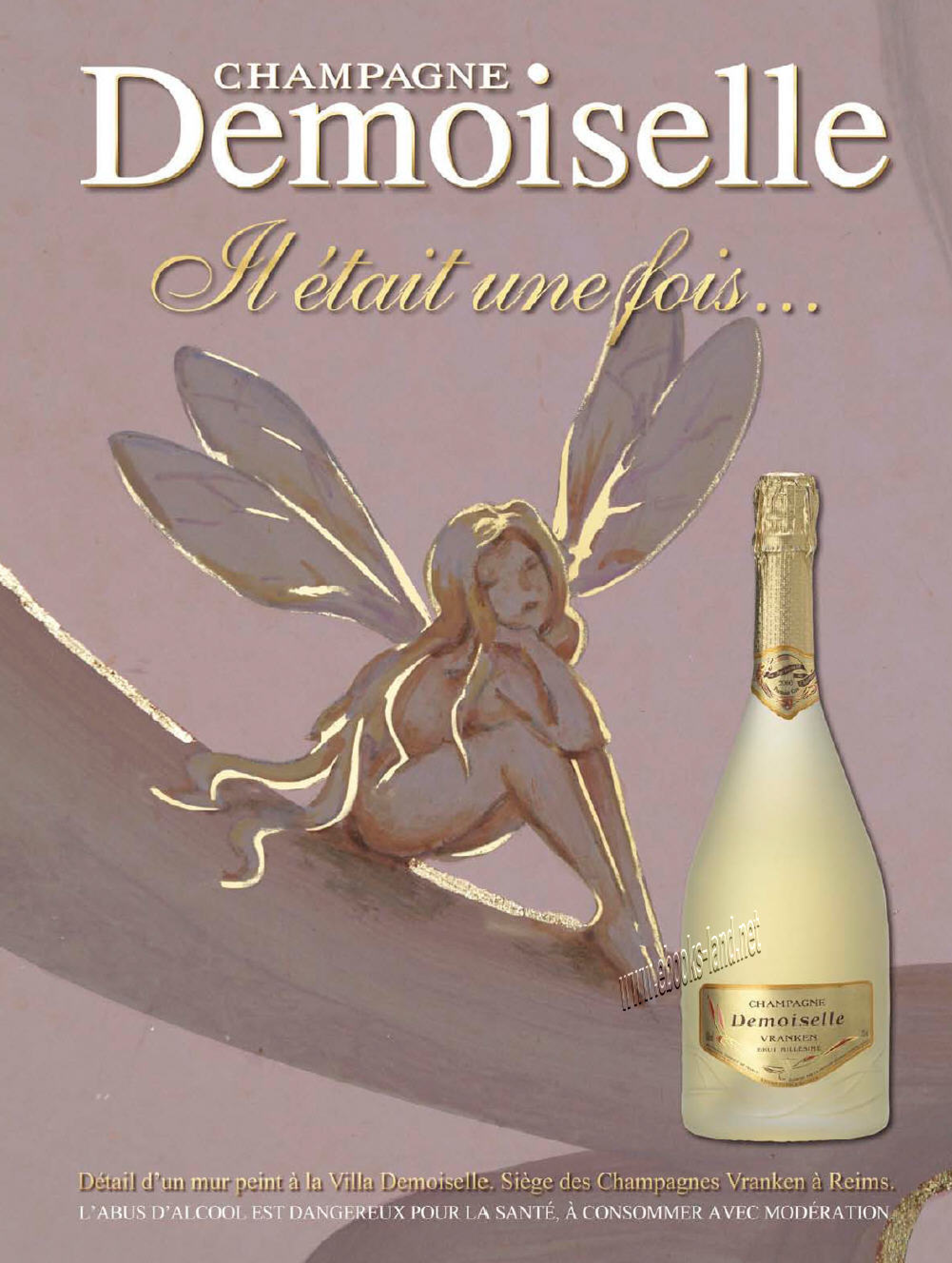
Bon de commande en page 113

Emile Henry®
POTERIE CULINAIRE

Tarte Tatin
par Emile Henry®

Désormais, pour réussir la tarte Tatin, un seul plat suffit.

Retrouvez la saveur originale de la tarte des sœurs Tatin. Un seul moule pour faire toute la recette : d'abord le caramel directement sur la flamme, puis la cuisson au four dans le même plat. La cuisson céramique Flame® vous garantit des pommes d'un moelleux incomparable. Merci Emile Henry !

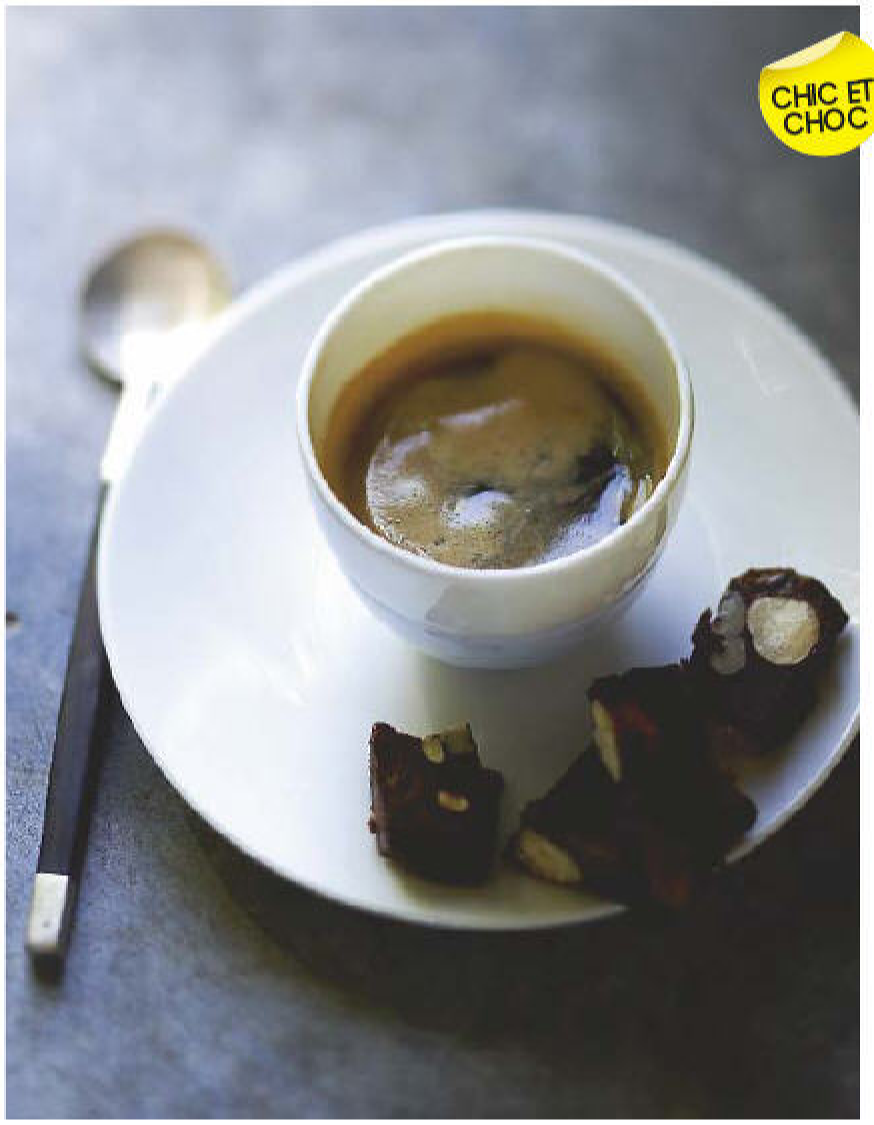

CHAMPAGNE
Demoiselle
Il était une fois...
CHAMPAGNE
Demoiselle
VRANKEN
BRUT MILLESIME
www.ebooks-land.net
Détail d'un mur peint à la Villa Demoiselle. Siège des Champagnes Vranken à Reims.
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

TATIN AUX NOIX

ELLE À TABLE N° 62

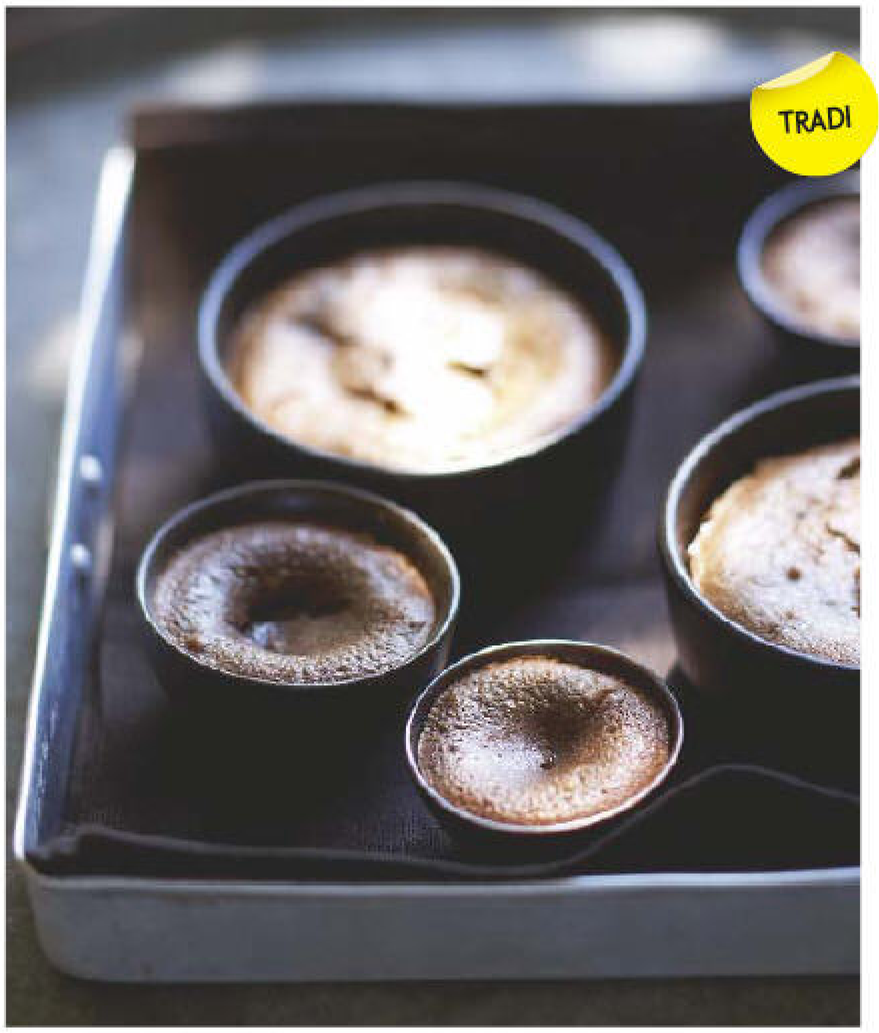
MENDIANTS

ELLE À TABLE N° 62



MOELLEUX AU CHOCOLAT

ELLE À TABLE N° 62



MUESLI AUX FRAMBOISES

ELLE À TABLE N° 62

MENDIANTS *(6 pers.)*

Préparation : 15 mn / Cuisson : 5 mn / Réfrigération : 3 h

300 g de chocolat de couverture noir
200 g de fruits secs mélangés (amandes et noisettes mondées, pistaches, raisins de Corinthe)

1 Préchauffez le four à th. 6/180°. Etalez les amandes et les noisettes entières sur la plaque du four, et faites-les légèrement griller pendant 3 mn.

2 Pendant ce temps, faites fondre le chocolat cassé en morceaux dans une jatte au bain-marie. Lissez-le avec un fouet, puis versez-le sur une surface lisse, propre et sèche. Travaillez-le en ramenant les bords vers le centre avec une spatule en inox pour le refroidir.

3 Remettez le chocolat dans la jatte et refaites-le chauffer au bain-marie jusqu'à ce qu'il soit lisse. Ajoutez alors tous les fruits secs, mélangez, versez l'ensemble dans un moule tapissé de papier sulfurisé sur une épaisseur de 1,5 cm et laissez prendre au frais 3 h.

à table + **Vous pouvez faire fondre du chocolat noir à pâtisser et le mélanger aussitôt aux fruits secs, mais il sera un peu moins brillant.**

Recette issue du livre Ma cuisine de famille, photos Jérôme Bilic, réalisation Marie Leteuré, aux éditions Solar.

TATIN AUX NOIX *(6 pers.)*

Préparation : 15 mn / Repos : 1 h / Cuisson : 30 mn

250 g de cerneaux de noix
80 g de crème fraîche
120 g de sucre
2 œufs

Pour la pâte

200 g de farine
100 g de beurre
30 g de sucre
1 jaune d'œuf
4 c. à soupe d'eau

Pour le glaçage

150 g de sucre glace
3 c. à soupe de rhum

1 Mettez la farine, le beurre coupé en morceaux et le sucre dans le bol d'un robot, puis mixez jusqu'à ce que le mélange soit sableux. Ajoutez le jaune d'œuf et l'eau, et mixez par à-coups jusqu'à ce que la pâte forme une boule. Mettez-la au frais pendant 1 h.

2 Préchauffez le four à th. 6/180°. Beurrez un moule à tarte et étalez la pâte dedans. Mettez les cerneaux de noix avec le sucre dans le bol du robot et mixez grossièrement. Ajoutez les œufs entiers et la crème, mixez rapidement et versez ce mélange sur la pâte. Faites cuire 30 mn environ dans le four.

3 Au terme de la cuisson, démoulez la tarte et laissez-la refroidir sur une grille, puis versez le rhum sur le sucre glace, délayez et répartissez le mélange sur la tarte.

à table + **Gardez quelques cerneaux de noix entiers pour mettre sur la tarte.**

Recette issue du livre Ma cuisine de famille, photos Jérôme Bilic, réalisation Marie Leteuré, aux éditions Solar.

MUESLI AUX FRAMBOISES *(6 pers.)*

Préparation : 10 mn / Cuisson : 2 mn

150 g de flocons d'avoine
20 cl de lait
3 pommes
1 banane
2 yaourts veloutés nature
200 g de fromage blanc
le jus d'un demi-citron
250 g de framboises
1 c. à soupe de sucre

1 Mettez les flocons d'avoine dans un saladier et versez le lait dessus.

2 Pelez les pommes et râpez-les avec la râpe à gros trous au-dessus du saladier. Ajoutez le jus de citron, les yaourts, le fromage blanc ainsi que la banane coupée en rondelles, et mélangez.

3 Faites cuire les framboises avec le sucre et 4 c. à soupe d'eau pendant 2 mn sur feu vif, puis laissez refroidir.

4 Servez le muesli dans des bols, nappé avec les framboises et leur jus.

à table + **En fonction de la saison, vous pouvez remplacer les framboises par 2 ou 3 pêches ou nectarines, par des cerises, des kiwis, des mangues ou des myrtilles. Attention, ces fruits seront ajoutés crus, la cuisson ne concerne que les framboises.**

Recette issue du livre Ma cuisine de famille, photos Jérôme Bilic, réalisation Marie Leteuré, aux éditions Solar.

MOELLEUX AU CHOCOLAT *(6 pers.)*

Préparation : 15 mn / Cuisson : 10 mn

200 g de chocolat noir + 12 carrés
80 g de beurre + un peu
80 g de sucre glace
3 c. à soupe rases de farine
5 œufs

1 Préchauffez le four à th. 7-8/220°. Beurrez légèrement 6 tasses allant au four ou 6 ramequins.

2 Faites fondre le chocolat et le beurre coupés en morceaux au four à micro-ondes ou au bain-marie, puis lissez le mélange en remuant avec un fouet. Battez les œufs entiers et le sucre jusqu'à ce que la préparation blanchisse. Incorporez alors la farine avant d'ajouter le mélange au chocolat, en remuant. Remplissez les tasses à mi-hauteur avec la crème au chocolat, déposez dans chacune d'elles 2 carrés de chocolat et recouvrez avec le reste de crème.

3 Enfournez et laissez cuire pendant 10 mn, puis servez aussitôt.

à table + **Vous pouvez saupoudrer chaque tasse d'un peu de sucre glace avant de servir. Vous pouvez remplacer les carrés de chocolat noir par des carrés de chocolat au lait, de chocolat praliné ou de chocolat blanc.**

www.books-land.net

Recette issue du livre Ma cuisine de famille, photos Jérôme Bilic, réalisation Marie Leteuré, aux éditions Solar.

E

TERRINE DE CAMPAGNE

ELLE À TABLE N° 62

P

SOURIS D'AGNEAU CONFITES

ELLE À TABLE N° 62

P

FILET DE PORC CONFIT À L'AIL

ELLE À TABLE N° 62

E

VELOUTÉ DE PETITS POIS À LA MENTHE

ELLE À TABLE N° 62

www.ebooks-land.net

Plat / Facile / Assez cher

SOURIS D'AGNEAU CONFITES *(6 pers.)*

Préparation : 10 mn / Cuisson : 1 h 15 mn / Marinade : 12 h

6 souris d'agneau
2 carottes
1/2 bouquet de basilic
1/2 bouquet de menthe
1/2 bouquet de coriandre
1 noix de gingembre
1 morceau de piment
4 gousses d'ail
6 c. à soupe de sauce soja
huile d'olive
poivre du moulin

1 Mettez les souris d'agneau dans un plat à four. Pelez le gingembre et l'ail, puis hachez-les avec le piment et les herbes. Pelez les carottes et coupez-les en tronçons. Mélangez le hachis d'ail et de gingembre à la sauce soja, ajoutez un filet d'huile d'olive, un peu de sel et du poivre, puis recouvrez-en entièrement les souris. Disposez les carottes autour, couvrez le plat de papier d'aluminium et réservez au frais pendant 12 h au minimum.

2 Préchauffez le four à th. 6/180°. Enfournez et laissez cuire pendant 1 h 15 mn, en retournant les souris de temps en temps. Si la sauce sèche trop vite, ajoutez un petit verre d'eau.

à table + **Vous pouvez laisser les branches d'herbes entières.**
> Vous pouvez aussi cuire ces souris d'agneau pendant 3 h à four doux à th. 4-5/130°.

Recette issue du livre Ma cuisine de famille, photos Jérôme Bilic, réalisation Marie Leteuré, éd. Solar.

Entrée – Facile – Bon marché

TERRINE DE CAMPAGNE *(6 pers.)*

Préparation : 20 mn / Cuisson : 1 h 30 mn

500 g de gorge de porc
1 filet mignon de porc
350 g de foie de porc
4 c. à café rases de sel
1/2 c. à café de poivre moulu
1/2 c. à café de sucre
2 pincées de quatre-épices
2 c. à soupe de cognac
1 échalote - 25 cl de lait
2 œufs
10 feuilles de laurier
1 bouquet garni composé de thym, de laurier, de carotte, d'oignon et de persil plat

1 Hachez grossièrement la gorge. Hachez le foie séparément. Mélangez la viande hachée et le foie dans une grande jatte, assaisonnez avec le sel, le poivre, le sucre et les épices. Ajoutez le cognac et les œufs entiers. Coupez le filet mignon en lanières.
2 Faites bouillir le lait avec les éléments du bouquet garni, la carotte et l'oignon pelés et coupés en gros morceaux, puis retirez du feu, couvrez et laissez infuser 10 mn.
3 Pelez l'échalote, hachez-la finement et mélangez-la aux viandes hachées. Lorsque le lait est tiède, filtrez-le à l'aide d'une passoire et versez-le dans la jatte.
4 Préchauffez le four à th. 6/180°. Remplissez la terrine tapissée de papier sulfurisé en intercalant les viandes hachées et les lanières de filet. Tassez bien, posez les feuilles de laurier dessus et faites cuire dans le four pendant 45 mn. Baissez ensuite la température à th. 5/150° et poursuivez la cuisson 45 mn. Laissez tiédir dans le four éteint. Jetez le gras de cuisson et réservez au frais 24 h avant de consommer.

Recette issue du livre Ma cuisine de famille, photos Jérôme Bilic, réalisation Marie Leteuré, éd. Solar.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

Entrée – Facile – Bon marché

VELOUTÉ DE PETITS POIS À LA MENTHE

(4 pers.) Préparation : 10 mn / Cuisson : 20 mn

600 g de petits pois surgelés
2 tablettes de bouillon de volaille
2 c. à soupe d'huile de noix
15 cl de crème liquide
12 feuilles de menthe

1 Dans une casserole, portez à ébullition 1 litre d'eau. Diluez les tablettes de bouillon de volaille dedans et plongez-y les petits pois. Salez, poivrez et laissez cuire à feu moyen pendant 20 mn.
2 Mixez les petits pois et leur bouillon avec l'huile de noix, la crème liquide et 6 feuilles de menthe.
3 Versez dans des bols, poivrez et ajoutez sur le dessus 6 feuilles de menthe ciselées.

à table + **En saison, utilisez des petits pois frais. Dans ce cas, prévoyez 1 kg de petits pois avec leur cosse.**

photos Nicolas Tosi / réalisation Dominique Malet

Plat – Facile – Bon marché

FILET DE PORC CONFIT À L'AIL *(6 pers.)*

Préparation : 10 mn / Cuisson : 2 h 30 mn

1 filet de porc de 2 kg dans l'échine
2 têtes d'ail
4 c. à soupe de graisse d'oie
10 feuilles de sauge
poivre du moulin

1 Allumez le four sur th. 6/180°. Lavez les feuilles de sauge et séchez-les. Séparez les gousses d'ail des têtes et coupez leur base sans les éplucher.
2 Dans une cocotte allant au four, faites revenir dans la graisse d'oie le filet de porc, sur toutes les faces. Ajoutez les feuilles de sauge, les gousses d'ail avec leur peau, salez un peu et poivrez généreusement.
3 Couvrez et enfournez pour 2 h 30. A mi-cuisson, réduisez le thermostat à 5/150°.

à table + **Si vous faites désosser le filet par le boucher, gardez les os et ajoutez-les dans la cocotte. Si vous avez du temps, frottez le filet la veille avec du gros sel en le massant bien et réservez-le au frais jusqu'au lendemain. Essuyez-le avant de le faire revenir et dans ce cas, ne salez pas.**

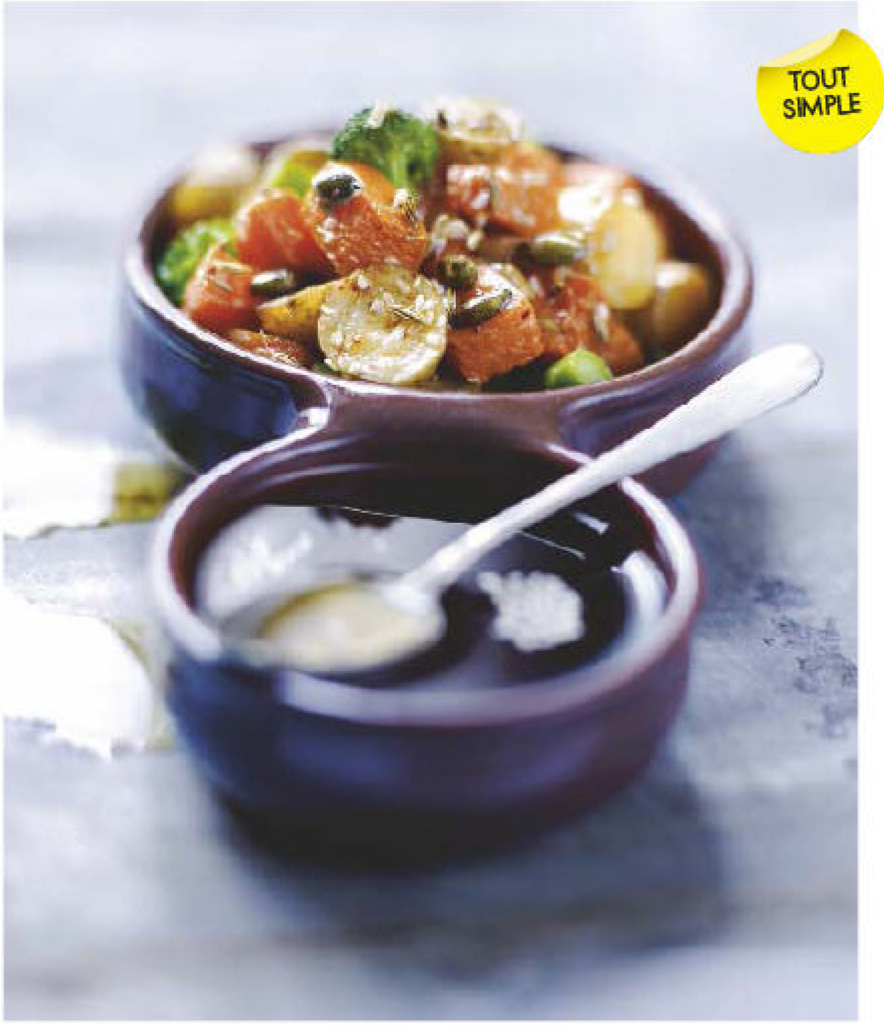
www.ebooks-land.net

photos Jérôme Bilic / réalisation Marie Leteuré

E

SALADE D'HIVER

ELLE À TABLE N° 62



P

GIRAUMONT AU MIEL, AUX ÉPICES ET AU FOUR

ELLE À TABLE N° 62

D

PETS DE NONNE AU POTIRON DE LYDIA

ELLE À TABLE N° 62

D

PETITS GÂTEAUX AU GIRAUMONT ET À L'ORANGE

ELLE À TABLE N° 62

Plat – Facile – Bon marché

GIRAUMONT AU MIEL, AUX ÉPICES ET AU FOUR

(4 pers.) Préparation : 10 mn / Cuisson : 40 mn

1,5 kg de giraumont
100 g de miel liquide
80 g de beurre salé
1/2 c. à café de cannelle en poudre
1/4 c. à café de noix de muscade fraîchement râpée
1 bonne pincée de clou de girofle moulu
1/2 c. à café de graines de coriandre

1 Préchauffez le four à th. 6/180°. Lavez, épépinez, puis coupez le giraumont en morceaux d'environ 4 cm de côté. N'ôtez pas la peau. Faites fondre le beurre avec les épices et le miel.
2 Posez les morceaux de giraumont sur la tôle du four, coté peau contre la tôle. Arrosez-les du mélange au beurre et au miel et enfournez pendant 40 mn environ. Laissez confire les morceaux de giraumont jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Servez nature ou encore en accompagnement d'une volaille rôtie.

à table + **Choisissez de la cannelle de Ceylan, plus suave et plus fine que la cannelle de Chine.**
> Le miel de sarrasin sera parfait pour réaliser cette recette.
> Ces morceaux de giraumont confits sont, par ailleurs, délicieux avec une galette de sarrasin (appelée aussi galette de blé noir) dorée au beurre salé.

photos Jean-Claude Amiel / réalisation Valérie Lhomme

Entrée – Facile – Bon marché

SALADE D'HIVER *(4 pers.)*

Entrée / Facile / Bon marché / Prép. : 15 mn / Cuisson : 20 mn

500 g de sucrine du Berry
1 bouquet de brocolis
400 g de pommes de terre à chair ferme (charlottes ou rattes)
1 gousse d'ail
1/2 c. à café de graines de sésame
1/2 c. à café de graines de fenouil
1 c. à café de graines de courge grillées et salées
3 c. à soupe d'huile d'olive

Pour la vinaigrette
4 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café d'huile de sésame
2 c. à soupe de vinaigre de Xérès
2 c. à soupe de sauce soja japonaise
1 c. à soupe de miel liquide

1 Pelez, épépinez et coupez en morceaux la sucrine. Pelez, lavez et coupez en rondelles les pommes de terre. Lavez, puis détachez les fleurettes du bouquet de brocolis. Pelez et émincez la gousse d'ail.
2 Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse anti-adhésive. Ajoutez les morceaux de sucrine et les pommes de terre, les graines de sésame et de fenouil. Salez, poivrez et faites cuire à feu modéré pendant 10 mn en remuant régulièrement la sauteuse pour que les légumes cuisent uniformément.
3 Ensuite, ajoutez les fleurettes de brocolis et poursuivez la cuisson 10 mn.
4 Pendant ce temps, préparez la vinaigrette en émulsionnant tous les ingrédients. Lorsque les légumes sont cuits, laissez-les tiédir et servez-les, parsemés de graines de courge grillées et salées, accompagnés de la vinaigrette au miel, à part.

à table + **Vous pouvez aussi, agrémenter les légumes tièdes d'un bouquet de coriandre fraîche ciselée.**

photos Jean-Claude Amiel / réalisation Valérie Lhomme

Dessert – Facile – Bon marché

PETITS GÂTEAUX AU GIRAUMONT ET À L'ORANGE

(8 gâteaux) Préparation : 10 mn / Cuisson : 30 mn

300 g de potiron pour obtenir 65 g de purée
140 g de farine de maïs
60 g de cassonade
60 g de beurre salé
1 gros œuf
1 orange non traitée
2 c. à soupe de graines de courge (facultatif)
1/2 sachet de levure chimique
moules à muffins
caissettes en papier

1 Pelez, épépinez, puis coupez en morceaux le potiron. Faites-le cuire à la vapeur, puis écrasez-le et pressez-le dans un tamis fin pour en extraire le plus de liquide possible.
2 Préchauffez le four à th. 6/180°. Brossez l'orange sous l'eau fraîche, puis zestez-la finement avec une petite râpe. Ensuite pressez-la.
3 Faites fondre le beurre avec le zeste d'orange. Mélangez la farine de maïs et la levure. Dans un saladier, fouettez l'œuf avec la cassonade. Ensuite versez le beurre et 5 cl de jus d'orange. Ajoutez la purée de potiron puis, le mélange de farine et de levure. Mélangez.
4 Répartissez dans des moules à muffins garnis de caissettes en papier, parsemez de graines de courge (facultatif) et enfournez 20 à 25 mn. Sortez les petits gâteaux lorsqu'ils sont bien dorés.

à table + **Les plus gourmands pourront glisser au cœur de chaque petit gâteau un gros carré de chocolat au lait qui fondra pendant la cuisson.**

photos Jean-Claude Amiel / réalisation Valérie Lhomme

Dessert – Facile – Bon marché

PETS DE NONNE AU POTIRON DE LYDIA *(40 pets de nonne)*

Préparation : 20 mn / Cuisson : 4 mn / Repos : 30 mn

500 g de potiron
100 g de beurre
1 citron non traité
300 g de farine spécial mélange pour pain (farine blanche + levure)
7 œufs - sucre cristal
huile de friture
cannelle en poudre

1 Pelez, épépinez et coupez en morceaux le potiron. Ensuite faites-le cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ecrasez-le à la fourchette et placez-le dans un linge fin ou une étamine. Pressez-le dans le linge pour éliminer le plus d'eau possible. Réservez 100 g de chair de potiron.
2 Prélevez le zeste du citron avec un couteau économe. Portez à ébullition 50 cl d'eau avec le beurre et le zeste du citron. Ensuite laissez tiédir puis ôtez les zestes.
3 Incorporez petit à petit la farine à la levure tamisée dans cette eau beurrée et citronnée. Ajoutez un à un les œufs, puis la chair de potiron pour obtenir une pâte mollette. Laissez reposer 30 mn.
4 Faites chauffer l'huile de friture à 170°. En vous aidant de deux cuillères à soupe, faites tomber dans le bain de friture de grosses noix de pâte à beignets. Lorsqu'elles remontent et sont bien dorées, sortez-les avec une écumoire et posez-les sur une assiette couverte de papier absorbant. Poudrez les beignets de sucre cristal et de cannelle avant de les dévorer.

à table + **Suivant la taille des œufs et la qualité de la chair du potiron, la pâte à beignets sera plus ou moins liquide. Commencez par incorporer tous les ingrédients dans 35 cl d'eau seulement, puis rectifiez la quantité d'eau pour obtenir une pâte molle mais pas trop liquide.**

photos Jean-Claude Amiel / réalisation Valérie Lhomme

E

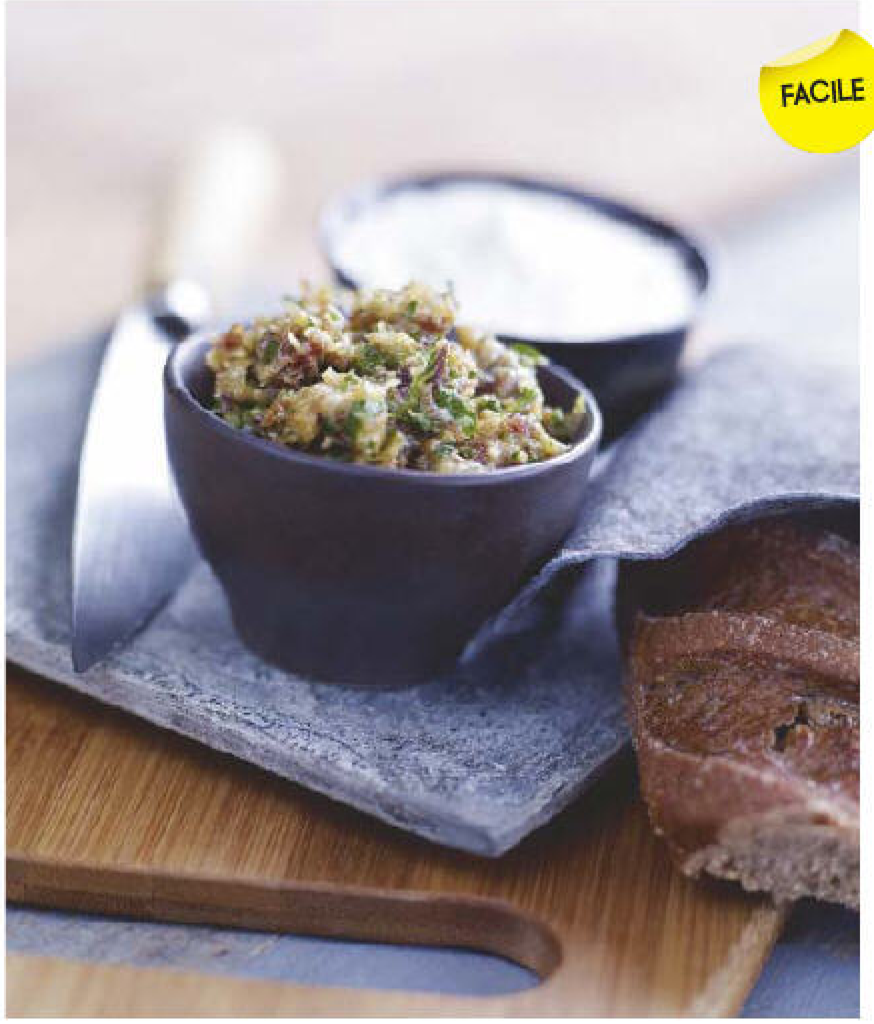
ŒUFS DE CAILLE AU GOÛT DE FUMÉ

ELLE À TABLE N° 62

E

RILLETTES DE GRATTONS DE CANARD, SKYR MAISON

ELLE À TABLE N° 62



P

PALOURDES, COMME UNE BALADE SUR LA PLAGE DANOISE

ELLE À TABLE N° 62

D

CAKE SUCRINE ET POIRES

ELLE À TABLE N° 62

Entrée – Facile – Bon marché

RILLETTES DE GRATTONS DE CANARD, SKYR MAISON

(4 pers.) Préparation : 20 mn / Sans cuisson

4 c. à soupe de grattons de canard
1/2 c. à soupe de graisse de canard
1 grosse cuillère à soupe de persil plat
poivre blanc au moulin
Pour le skyr
100 g de beurre
20 g de yaourt brassé nature

1 Lavez et séchez le persil. Ciselez-le finement. Hachez grossièrement les grattons de canard. Ajoutez la graisse de canard, le persil haché finement, du poivre blanc. Mettez les rillettes dans un petit pot en terre cuite, couvrez avec un papier film et réservez au frais.
2 Préparez le skyr : battez au fouet électrique du robot le beurre et le yaourt pendant 15 mn (il faut ça !). Poivrez au moulin et réservez au frais. Servez en début de repas avec du pain aux céréales frais ou légèrement grillé.

à table + **Vous pouvez aussi réaliser le skyr avec 75 g de beurre mou et 1 paquet de fromage frais (type St-Môret). La recette du Noma se fait avec des grattons de porc.**

photos Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

Entrée – Facile – Bon marché

ŒUFS DE CAILLE AU GOÛT DE FUMÉ

(4 pers.) Préparation : 5 mn / Cuisson : 2 mn

12 œufs de caille extra-frais
fleur de sel fumé
beurre fumé (Bordier)
pain noir

1 Plongez les œufs dans une casserole d'eau bouillante et faites-les cuire 2 mn pour qu'ils soient juste mollets.
2 Passez-les rapidement sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Découpez un petit chapeau pour laisser apparaître le jaune et laissez une partie de la coquille autour des œufs.
3 Déposez les œufs dans un bol sur un lit de foin, saupoudrez -les légèrement de fleur de sel fumé et servez aussitôt accompagné de tranches de pain noir au beurre demi-sel.

à table + **Vous trouverez de la fleur de foin coupée dans les herboristeries ou du foin frais et séché dans les animaleries à condition qu'il soit bio et non traité.**

photos Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

Dessert – Facile – Bon marché

CAKE SUCRINE ET POIRES *(6 pers.)*

Préparation : 15 mn / Cuisson : 40 mn

150 g de sucrine du Berry
2 poires doyenné du comice
10 cl de jus de clémentine ou de mandarine
100 g de cassonade (dont 20 g pour le moule)
2 sachets de sucre vanillé
120 g de beurre salé (dont 20 g pour le moule)
3 œufs - 200 g de farine
1/2 sachet de levure chimique

1 Pelez, épépinez, puis râpez la sucrine. Pelez, épépinez et coupez en petits morceaux les poires. Préchauffez le four sur th. 6/180°. Faites fondre doucement le beurre. Fouettez les œufs avec les deux sucres, puis ajoutez la farine et la levure tamisées.
2 Travaillez le mélange pour le rendre homogène puis versez le jus de clémentine.
3 Ensuite incorporez la sucrine et les poires.
4 Beurrez et sucrez un moule à cake. Garnissez-le de pâte et enfournez 40 mn.

à table + **Vous pouvez aussi ajouter, dans la pâte à cake, quelques petits zestes d'orange confite.**

photos Jean-Claude Amiel / réalisation Valérie Lhomme

Plat – Facile – Bon marché

PALOURDES, COMME UNE BALADE SUR LA PLAGE DANOISE *(4 pers.) Préparation : 5 mn / Repos : 1 nuit / Cuisson : 2 mn*

300 g de moules de bouchot
28 palourdes
4 brins de persil
1/2 verre de vin blanc
1/2 bouquet d'aneth
2 c. à soupe d'huile de colza bio
15 cl de lait ribot
1 c. à café de pulpe de raifort

1 La veille : lavez et séchez l'aneth. Réservez un ou deux brins et mixez le restant avec l'huile. Laissez reposer une nuit et filtrez.
2 Préparez le granité : faites chauffer le lait et mélangez-le au raifort. Laissez refroidir. Versez dans un moule et placez au congélateur. Dès que le lait au raifort est pris en glace grattez la surface avec les dents d'une fourchette pour obtenir un granité. Réservez au congélateur.
3 Grattez et nettoyez les moules. Mettez-les dans une casserole avec le vin blanc, 2 c. à soupe d'eau et les brins de persil. Couvrez et faites chauffer sur feu vif. Mélangez les moules dès les premières vapeurs. Les moules s'ouvrent très rapidement. Otez du feu et réservez.
4 Ouvrez les palourdes. Filtrez le jus des moules et répartissez-le dans le fond de quatre assiettes creuses légèrement chauffées. Versez quelques gouttes d'huile d'aneth sur le jus de moules, posez les palourdes ouvertes, répartissez quelques pluches d'aneth et servez aussitôt avec une cuillère de granité.

à table + **Pour déposer des gouttes d'huile d'aneth dans le jus de moules trempez dans celle-ci une pique à brochettes ou le manche d'un pinceau et laissez couler goutte à goutte.**

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

photos Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

Entrée – Facile – Bon marché

RILLETTES DE GRATTONS DE CANARD, SKYR MAISON

(4 pers.) Préparation : 20 mn / Sans cuisson

4 c. à soupe de grattons de canard
1/2 c. à soupe de graisse de canard
1 grosse cuillère à soupe de persil plat
poivre blanc au moulin
Pour le skyr
100 g de beurre
20 g de yaourt brassé nature

1 Lavez et séchez le persil. Ciselez-le finement. Hachez grossièrement les grattons de canard. Ajoutez la graisse de canard, le persil haché finement, du poivre blanc. Mettez les rillettes dans un petit pot en terre cuite, couvrez avec un papier film et réservez au frais.
2 Préparez le skyr : battez au fouet électrique du robot le beurre et le yaourt pendant 15 mn (il faut ça !). Poivrez au moulin et réservez au frais. Servez en début de repas avec du pain aux céréales frais ou légèrement grillé.

à table + **Vous pouvez aussi réaliser le skyr avec 75 g de beurre mou et 1 paquet de fromage frais (type St-Môret). La recette du Noma se fait avec des grattons de porc.**

photos Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

Entrée – Facile – Bon marché

ŒUFS DE CAILLE AU GOÛT DE FUMÉ

(4 pers.) Préparation : 5 mn / Cuisson : 2 mn

12 œufs de caille extra-frais
fleur de sel fumé
beurre fumé (Bordier)
pain noir

1 Plongez les œufs dans une casserole d'eau bouillante et faites-les cuire 2 mn pour qu'ils soient juste mollets.
2 Passez-les rapidement sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Découpez un petit chapeau pour laisser apparaître le jaune et laissez une partie de la coquille autour des œufs.
3 Déposez les œufs dans un bol sur un lit de foin, saupoudrez -les légèrement de fleur de sel fumé et servez aussitôt accompagné de tranches de pain noir au beurre demi-sel.

à table + **Vous trouverez de la fleur de foin coupée dans les herboristeries ou du foin frais et séché dans les animaleries à condition qu'il soit bio et non traité.**

photos Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

Dessert – Facile – Bon marché

CAKE SUCRINE ET POIRES *(6 pers.)*

Préparation : 15 mn / Cuisson : 40 mn

150 g de sucrine du Berry
2 poires doyenné du comice
10 cl de jus de clémentine ou de mandarine
100 g de cassonade (dont 20 g pour le moule)
2 sachets de sucre vanillé
120 g de beurre salé (dont 20 g pour le moule)
3 œufs - 200 g de farine
1/2 sachet de levure chimique

1 Pelez, épépinez, puis râpez la sucrine. Pelez, épépinez et coupez en petits morceaux les poires. Préchauffez le four sur th. 6/180°. Faites fondre doucement le beurre. Fouettez les œufs avec les deux sucres, puis ajoutez la farine et la levure tamisées.
2 Travaillez le mélange pour le rendre homogène puis versez le jus de clémentine.
3 Ensuite incorporez la sucrine et les poires.
4 Beurrez et sucrez un moule à cake. Garnissez-le de pâte et enfournez 40 mn.

à table + **Vous pouvez aussi ajouter, dans la pâte à cake, quelques petits zestes d'orange confite.**

photos Jean-Claude Amiel / réalisation Valérie Lhomme

Plat – Facile – Bon marché

PALOURDES, COMME UNE BALADE SUR LA PLAGE DANOISE *(4 pers.)*

Préparation : 5 mn / Repos : 1 nuit / Cuisson : 2 mn

300 g de moules de bouchot
28 palourdes
4 brins de persil
1/2 verre de vin blanc
1/2 bouquet d'aneth
2 c. à soupe d'huile de colza bio
15 cl de lait ribot
1 c. à café de pulpe de raifort

1 La veille : lavez et séchez l'aneth. Réservez un ou deux brins et mixez le restant avec l'huile. Laissez reposer une nuit et filtrez.
2 Préparez le granité : faites chauffer le lait et mélangez-le au raifort. Laissez refroidir. Versez dans un moule et placez au congélateur. Dès que le lait au raifort est pris en glace grattez la surface avec les dents d'une fourchette pour obtenir un granité. Réservez au congélateur.
3 Grattez et nettoyez les moules. Mettez-les dans une casserole avec le vin blanc, 2 c. à soupe d'eau et les brins de persil. Couvrez et faites chauffer sur feu vif. Mélangez les moules dès les premières vapeurs. Les moules s'ouvrent très rapidement. Otez du feu et réservez.
4 Ouvrez les palourdes. Filtrez le jus des moules et répartissez-le dans le fond de quatre assiettes creuses légèrement chauffées. Versez quelques gouttes d'huile d'aneth sur le jus de moules, posez les palourdes ouvertes, répartissez quelques pluches d'aneth et servez aussitôt avec une cuillère de granité.

à table + **Pour déposer des gouttes d'huile d'aneth dans le jus de moules trempez dans celle-ci une pique à brochettes ou le manche d'un pinceau et laissez couler goutte à goutte.**

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

photos Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti